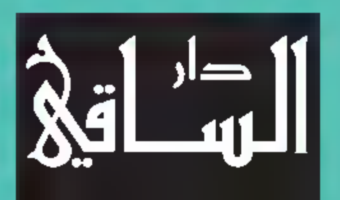


أريد أن أنام

هارييت جريفي





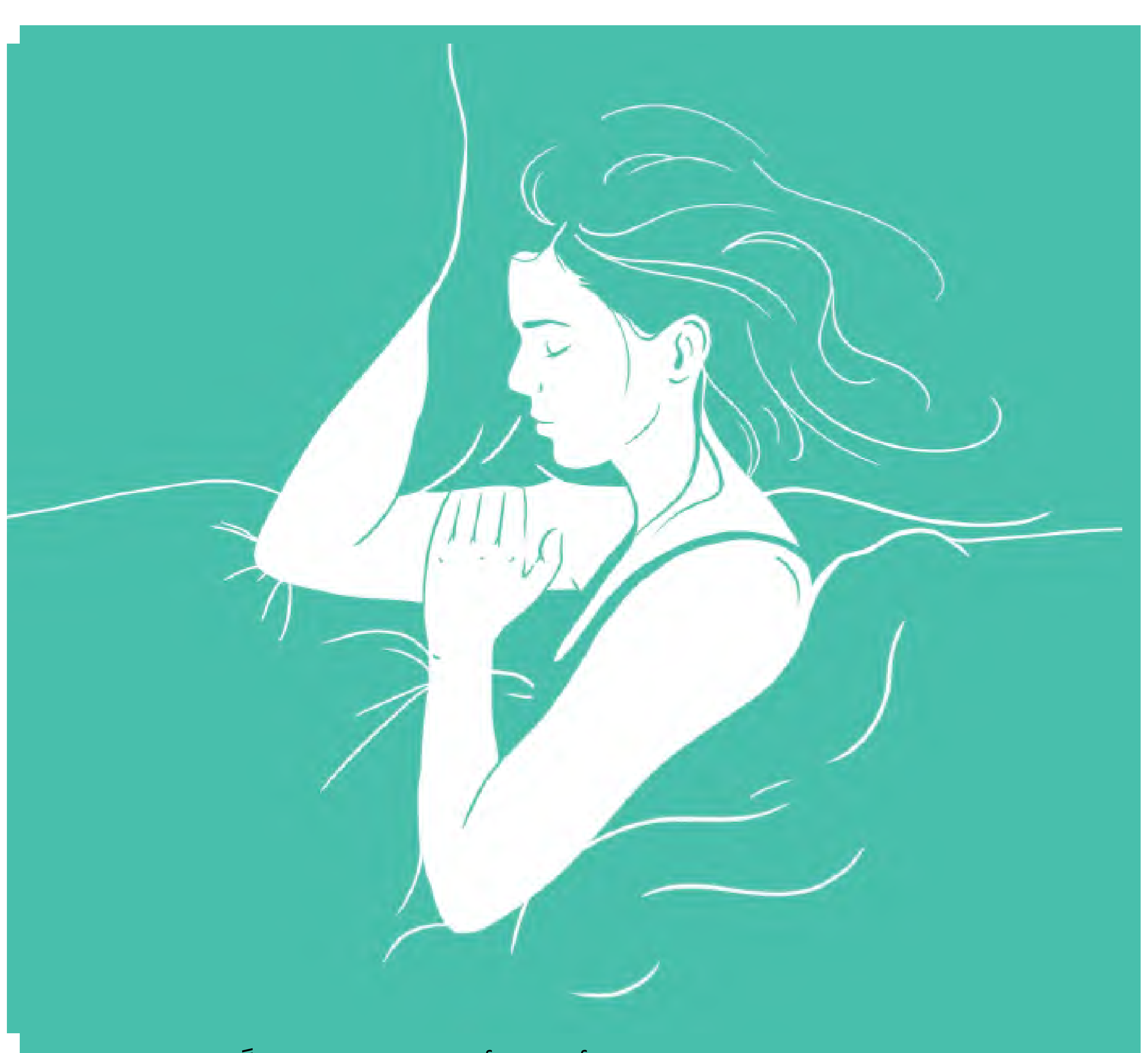
أريد أن أنام

هارييت جريفي





أريد أن أنام



إلى جين جونسون... أتمنى أن يكون مساعداً.

أريد أن أنام

هارييت جريفي

ترجمة

ريم طويل





مقدمة

ما هو النوم؟

ربما يكون النوم الوظيفة الأكثر غموضاً من بين كل وظائف الجسم. نحن نجهل معظم ما يحدث لنا خلال النوم ولا نفكر فيه بالعموم، لكن بسبب أهميته للصحة الجيدة هو إحدى أهم الهدايا التي يمكن أن نقدمها إلى أنفسنا، والهدية التي ترغب أي عرّابة لطيفة في منحها لطفل.

لكن عندما لا تسير الأمور على ما يرام ولا نحصل على كفايتنا من النوم، ماذا يمكننا أن نفعل؟ في ظل الحياة الكثيرة التعقيد والانشغال التي نحياها – وهي بعيدة عن حياة أسلافنا الذين لم يستفيدوا من ميزة الضوء الصناعي، فكانوا يعملون أساساً في ساعات النهار وينامون عندما يحل الظلام – من غير المفاجئ أن نجد أن النوم قد يكون أحياناً صعب المنال أو حتى مستحيلاً.

فنحن نستجيب لكل أنواع المؤثرات الخارجية والمحفزات النفسية التي يمكن أن تبقينا متوترين ويقظين وتبقي النوم بعيداً عنا.

إذاً، لماذا يكون النوم مهماً جداً لصحتنا؟ وما الذي يمكنك أن تفعله لاستعادة النوم الهانئ؟

يعاني 6 من كل 10 أشخاص بالغين في بريطانيا – وهم أكثر من 28 مليون شخص – حرماناً من النوم وينامون 7 ساعات أو أقل كل ليلة. وفي هذا زيادة مهمة على النسبة المسجلة في 2013 وقد كانت 39%.

ريتشارد وايزمان، أستاذ علم النفس من جامعة هيرتفوردشاير

ولكن هل يهم إذا كانت عيناك متعبتين خلال النهار؟ إن كان هذا لأنك تحصل بانتظام على أقل من ست ساعات من النوم في الليلة، فإذاً، نعم يهم؛ هذا يزيد خطر الوفاة بسبب أمراض القلب بنسبة 50%، وبسبب السكتة الدماغية بنسبة 15%، وفقاً لبحث أجري عام 2011 في جامعة وارويك في المملكة المتحدة. وكلتا الحالتين مرتبطة بوجود التهاب مزمن في الجهاز القلبي الوعائي.

أي شيء تفعله للعمل ضد ساعتك البيولوجية سيكون له نتائج على وظائف أعضائك.

فرانشيسكو كابوتشيو، أستاذ الطب الوعائي القلبي في جامعة وارويك

عندما لا تحصل على كفايتك من النوم وتكون منهكاً، يكون من الصعب أحياناً أن تعرف كيف تصلح الأمور. الأخبار الجيدة أنه حتى التغييرات الصغيرة يمكن أن تصنع فروقاً كبيرة، وباتباع الخطوات الموجودة في هذا الكتاب، ستكون قادراً على الحصول على ساعات نومٍ أكثر، وتشعر بالتحسن نتيجة ذلك.

الملجأ الأخير للمصاب بالأرق هو إحساسه بالتفوق على العالم النائم.
ليونارد كوهين

سوف تشرح الفصول اللاحقة كيف يحدث النوم، فيمكنك أن تبدأ اكتشاف أين ومتى تقع الأشياء الخطأ في دورة النوم–الاستيقاظ اليومية، وماذا يمكنك أن تفعل كي تصححها.



النوم هو التأمل الأفضل.

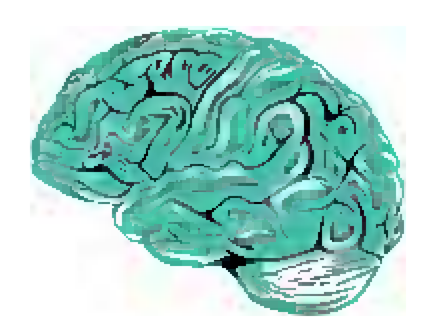
الدالاي لاما





الجزء الاول

القليل من العلم



لماذا ننام

حتى لو كان معظم ما يحدث لنا أثناء النوم غامضاً بالنسبة إلينا، فهو ينشطنا ونحن نقضي ثلث حياتنا في النوم، ما يفترض أنه مهم للعقل والجسم. لكن التفكير فيه كنشاط سلبي أمر خطأ. فخلال تلك الغفلة الظاهرية الآمنة هناك الكثير من الأشياء التي تستمر في الحدوث.

بما أنني قضيت الكثير من الوقت في دراسة علم النوم، بدأت أفهم أن هذه الساعات الغريبة من الليل تدعم كل لحظة في حياتنا.

دافيد ك. راندال، مؤلف Dreamland: Adventures in the Strange Science of Sleep

---

معظم ما نعرفه عن فوائد النوم يأتي مما نشعر به عندما لا نحصل على ما يكفي منه، كالخمول الذهني والجسدي، وسهولة الشرود، والعصبية والبطء في ردود الفعل؛ نحن تماماً لا نشعر أننا بخير عندما لا ننام جيداً. لن تؤثر ليلة سيئة طارئة كثيراً، لكن حرمان النوم خطير إذا كنا نحاول تنفيذ مهمات تعتمد على كوننا منتبهين ولدينا ردود الفعل المناسبة، مثل قيادة السيارة. فالإغفاء خلف عجلة القيادة سبب معروف لحوادث السيارات، التي يكون عدد منها ذا نتائج كارثية وقاتلة.

تقدر تقارير الولايات المتحدة الأميركية والمملكة المتحدة وأستراليا أن نحو 5–30% من حوادث الاصطدام، المتعلقة بالسائقين من مختلف الأعمار، تعود إلى التعب. لا يتعلق الأمر بكون السائقين أكثر عرضة للحوادث المرتبطة بقلة النوم فقط، وإنما بكون هذه الحوادث قاتلة أكثر على الأرجح من أسباب الحوادث الأخرى.

"معهد جورج للصحة العالمية" في سيدني، أستراليا، 2013

النوم ضروري كي ترتاح قشرة الدماغ لبعض الوقت، فهي المسؤولة عن التخطيط، واتخاذ القرارات، وحل المشكلات. القشرة لا تكون خاملة تماماً عندما ننام لكن عملها يتباطأ ليفسح المجال لمعالجة الذاكرة وتقويتها. عندما يكون لدينا مشكلة لحلها – ذهنياً، أو عاطفياً أو حتى جسدياً – فإن النوم عليها يمكن أن يعطي أحياناً نتائج جيدة.

هي تجربة معروفة: المشكلة الصعبة في الليل تُحلّ في الصباح بعد أن تكون لجنة النوم عملت عليها.

جون ستاينبيك

في دراسة أجراها الأطباء فيشر وديمنت في الولايات المتحدة في خمسينيات القرن الماضي، تم إيقاظ مجموعة من المتطوعين من النوم

خلال مرحلة الحلم (نوم حركة العين السريعة (REM لخمس ليالٍ متعاقبة. وقد أظهروا علامات من التوتر، والقلق، وصعوبة التركيز، والعصبية والميل إلى الهلوسة. وعندما سمح لهم بالنوم بصورة طبيعية بعد هذا الوقت، ظهرت زيادة في مقدار نوم حركة العين السريعة. ولم يكن هناك مؤشر على أي أذى طويل الأمد بعد التجربة.

يمنح النوم الراحة لأجسادنا أيضاً رغم أن ذلك لا يعني أن الطاقة لا تُحرق. فالنوم يحرق نحو 80 سعرة حرارية في الساعة، وهي ليست أقل بكثير من 95 سعرة حرارية نحرقها عند مشاهدة التلفاز.

ليس مفاجئاً أن يتناقص إفراز الهرمونات المسؤولة عن اليقظة – الكورتيكوستيروئيدات والأدرينالين – خلال النوم. تثبيط هرمونات اليقظة يسمح بتحرير هرمون النمو من الغدة النخامية، المسؤول ليس عن نمو الخلايا فقط، وإنما عن تجديدها أيضاً، الأمر الذي يحدث غالباً خلال مراحل النوم الـ3 والـ4. لهذا، يكون للنوم عند الأطفال في مرحلة النمو أهمية خاصة، ويبقى هذا صحيحاً لدى البالغين. فبعد التمارين الشاقة، أو خلال الحمل، على سبيل المثال، يمكن أن تزيد الحاجة إلى النوم.

فوائد مثبتة للنوم

› يزيد القدرة على التركيز وتذكر معلومات جديدة.
› يساعد في الحفاظ على وزن صحي.
› يقلل التوتر ويحسّن المزاج.
› يحسّن الأداء الرياضي والتناسق.





وظائف النوم

النوم، الذي يحوك فوقنا نسيجاً من العناية، هو عمقُ حياة كل يوم، وحمّام الجهد المحزن، وبلسم الذكريات المؤلمة، والمسار الثاني للطبيعة العظيمة، والطعام الرئيسي في مأدبة الحياة.
ماكبث (الفصل 2، المشهد II)

الهدف الأساسي من النوم هو منح الراحة للجسم والعقل رغم أن العقل هو الذي يتأثر أكثر بقلة النوم. لكن هذا يزداد مع الوقت، فآثار الحرمان المزمن البسيط من النوم تتراكم لدينا، إذ يمكننا أن نتعافى بسرعة من أثر ليلتين فقيرتين بالنوم، ولكن مع مرور الوقت يمكن لذلك أن يؤثر ليس في دماغنا فحسب وإنما في جهازنا المناعي والوعائي القلبي. قلة النوم تؤثر في المزاج والتركيز، وتسبب العدائية والنسيان والذعر والهلوسة والارتباك، إلى جانب تشوش الرؤية وتلعثم الخطاب.

النوم ضروري كي يعمل الجهاز العصبي بطريقة صحيحة

يعطي النوم خلايا الدماغ الفرصة كي تصلح نفسها. فهذه الخلايا يمكن أن تصاب بالإنهاك أو تتلوث نتيجة النشاط العادي، وإذا استمرت في ذلك دون استراحة، فإنها تبدأ بالتعطل. كما أن النوم يمكن أن يعطي خلايا الدماغ غير المستخدمة الفرصة للاتصال، ما يضمن أنها لن تتلف نتيجة بقائها دون عمل.

كما يسمح النوم، خاصة العميق، بتخفيض النشاط في أجزاء الدماغ التي تتحكم بالمشاعر وعمليات اتخاذ القرار والتفاعل الاجتماعي. ولهذا، يمكن أن يساعد الناس في المحافظة على علاقات عاطفية واجتماعية جيدة عندما يكونون مستيقظين. ولهذا السبب على الأرجح، يمكن أن نصبح حادّي الطباع وعدائيين من دون نوم.

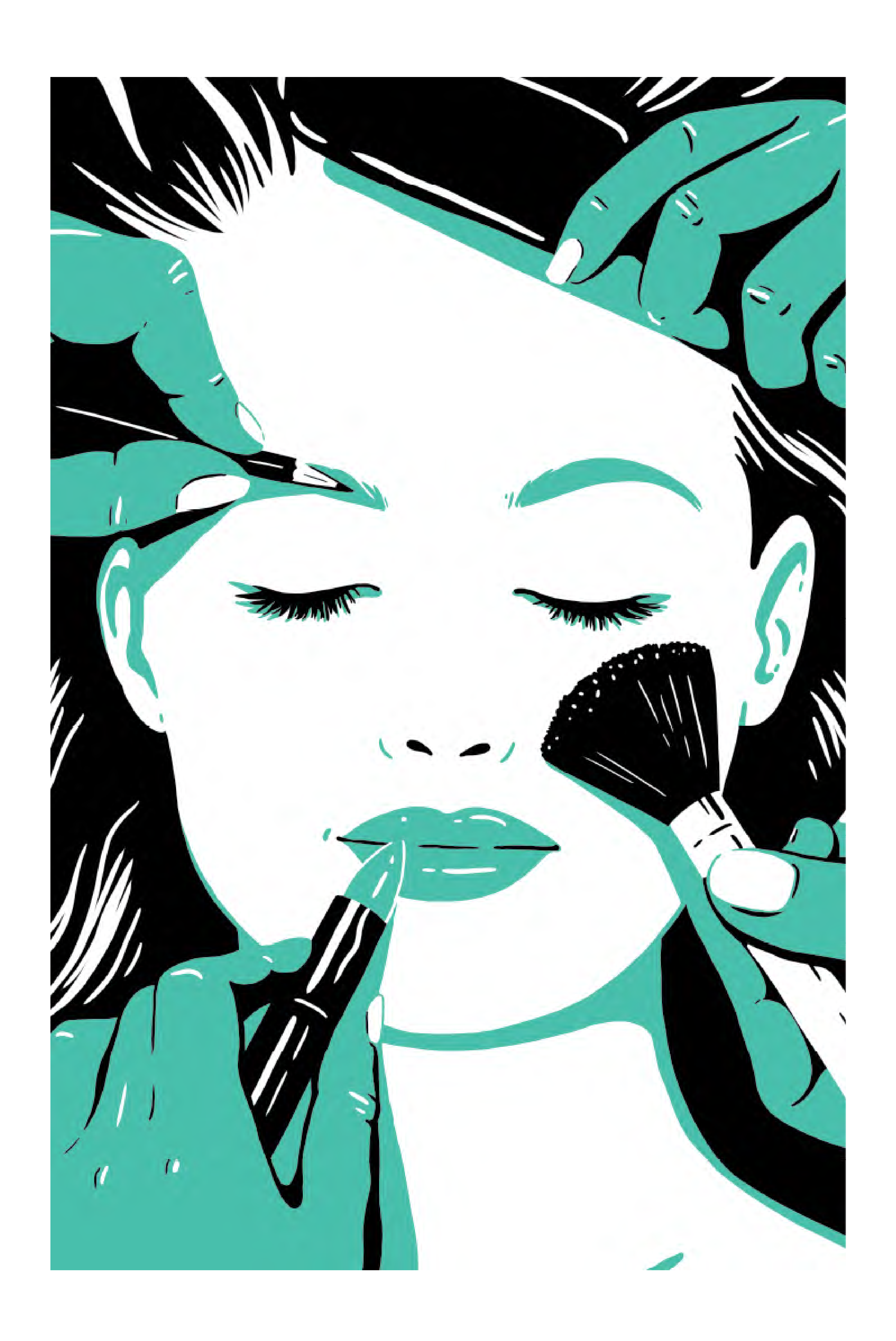
الحلم

تظهر الأحلام خلال مرحلة النوم REM سواء تذكرتها عند الاستيقاظ أو لا. توجد نظريات حول أهمية الأحلام، من فرويد إلى جونغ. ويظن البعض أن قشرة الدماغ، وهي الجزء المسؤول عن تفسير وتنظيم المعلومات خلال استيقاظنا، تحاول أن تترجم الإشارات العشوائية الناتجة من النشاط المجزّأ للدماغ خلال مرحلة النوم REM، ما يؤدي إلى إنتاج قصص نختبرها كأحلام.

جميعنا نحلم. نحن لا نفهم أحلامنا، حتى أننا نتصرف كأنه ليس هناك شيء غريب يحدث في عقولنا، غريب على الأقل مقارنةً بالأفعال المنطقية الهادفة التي تفعلها عقولنا خلال الاستيقاظ.

إريك فروم





رغم أن هذه العملية تفيد أيضاً بطريقة ما في تنظيم الدماغ أو إلغاء تجزئته، بخلق اتصالات جديدة قد نقاومها خلال الاستيقاظ، فإنها بطريقة ما يمكن أن تسمح بالعلاج العاطفي، وهو ما يفسر فائدة النوم على مشكلة: عند الاستيقاظ، يبدو أننا نجد الحلول التي غابت عنا قبلاً.

تجعل الأحلام مزاجنا مستقراً أيضاً بما أن معالجة الذكريات العاطفية تحدث أيضاً خلال مرحلة النوم REM. ودون REM كافية، نفقد مصدراً قيّماً لقدرتنا على إدارة مزاجنا، ولهذا السبب نصير "متعبين وانفعاليين" دونها، وهو شيء يمكن رؤيته بسهولة لدى الأطفال في حالة قلة النوم.

نوم جميل

يسمح النوم العميق بتحرير هرمون النمو في الأطفال والشباب، إذ تُظهر خلايا الجسم نشاطاً متزايداً، مع انخفاض هدم البروتينات خلال النوم. والبروتينات هي كتل البناء المطلوبة لنمو الخلايا ولإصلاح الضرر. بالإضافة إلى ذلك هرمونات التوتر، مثل الكورتيزول، التي تُنتج أثناء الاستيقاظ وفي استجابة لقلة النوم، تمنع إنتاج الكولاجين الذي نحتاجه لمنع ظهور التجاعيد. ولذلك الحصول على بضعة أوقات من النوم العميق الجيد كل ليلة (على الأقل خمسٌ وتسعون دقيقة من دورة نوم عميق كل ليلة) سيضمن الجمال الناتج عن النوم الذي نحتاجه.

النوم هو السلسلة الذهبية التي تربط الصحة وأجسادنا معاً.
توماس ديكر

العلاقة بين النوم والجهاز المناعي

ترتبط الخلايا العصبية التي تتحكم بالنوم مع الجهاز المناعي بقوة. عندما نكون مرضى، كأي شخص لديه الإنفلونزا المعروفة، نجد أن الأمراض المعدية تميل إلى جعلنا نشعر بالنعاس. يكون هذا بسبب السيتوكينات – المواد الكيميائية التي تنتج في جهازنا العصبي عندما يقاوم الجسم العدوى –

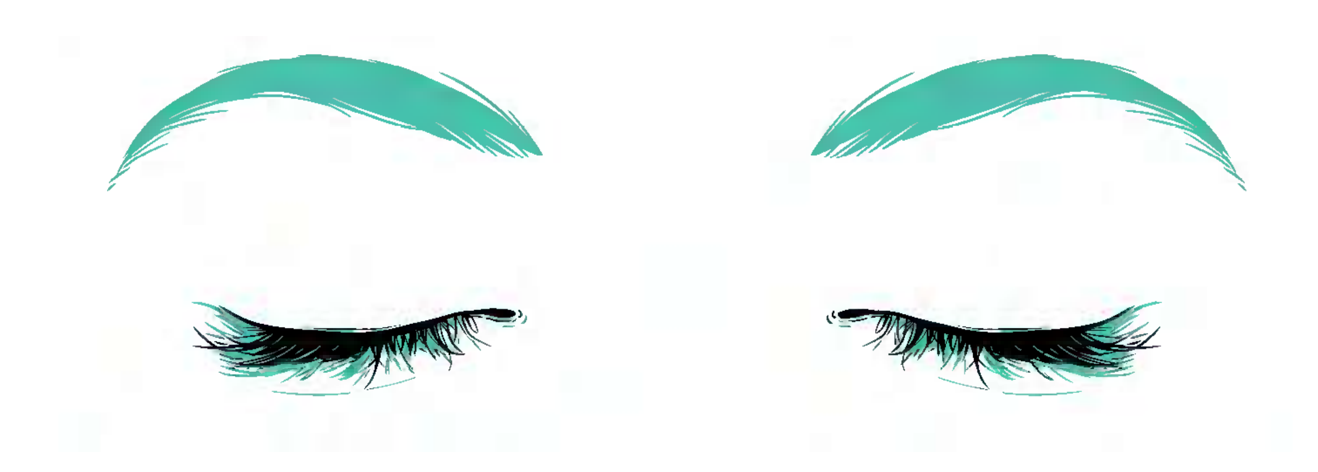
التي تجعلنا نشعر بالنعاس. يمكن للنعاس أن يساعد الجسم أيضاً في الحفاظ على الطاقة وعلى المصادر الأخرى التي يحتاجها الجهاز المناعي لمعالجة الإصابة. هذا يعني أيضاً أن فقدان النوم يمكن أن يقودنا إلى أن نكون متوترين، وأن يسبب لنا المرض.



دورات النوم

رغم أننا قد نفكر في النوم كأنه وقت لا نفعل فيه شيئاً، فإن هناك في الحقيقة أشياء كثيرة تستمر في الحدوث في عقولنا وأجسامنا. هناك سلسلة من المراحل التي تحدث في دورات طوال الوقت الذي نقضيه نياماً.

تتألف دورة النوم الكاملة من أربع مراحل مما يعرف بالنوم غير نوم حركة العين السريعة (REM) ومرحلة واحدة من نوم REM، التي تحدث خلالها الأحلام. وبينما تكون دورة النوم لدى الأطفال نحو 50 دقيقة، فهي تمتد في البالغين لتصل إلى نحو تسعين دقيقة.



النوم فن لا يستهان به؛ من أجله يجب أن يبقى الفرد مستيقظاً طوال اليوم.

فريدريك نيتشه

مراحل دورة النوم

‹ **المرحلة 1** النوم غير REM: عندما ننتقل من مرحلة الاستيقاظ الكامل إلى بدايات النعس، أي عندما يكون من الحتمي تقريباً أننا سوف نستغرق فيه، ولكن ليس تماماً. نكون قادرين خلال هذه المرحلة إما على النوم كلياً أو الاستيقاظ فوراً.

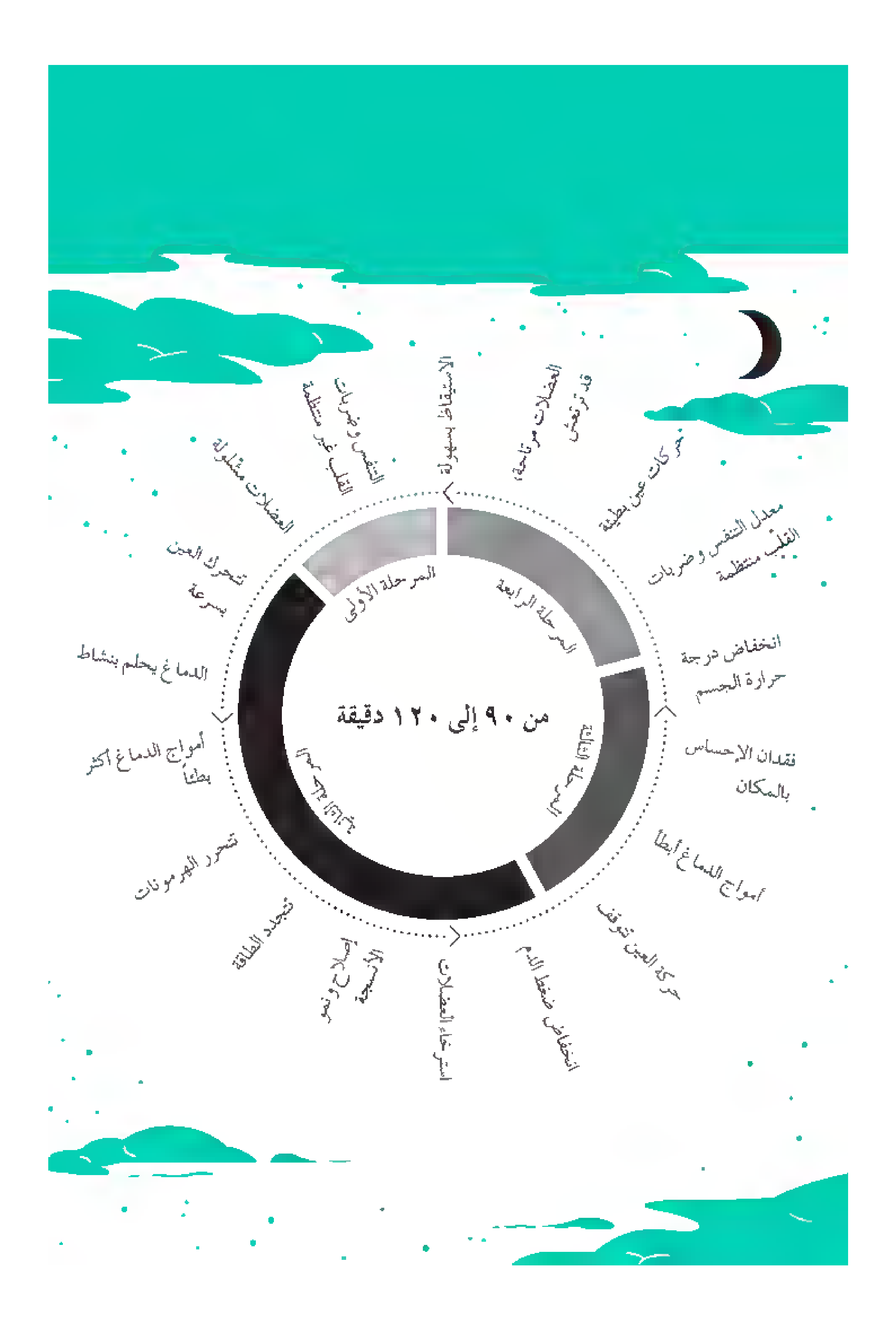
‹ **المرحلة 2** دورة نوم واضحة جداً، لكن خفيفة، وخلال هذه المرحلة قد تكون معرضاً ل"جفلة بداية النوم"، أي عندما تكون معرضاً للاستيقاظ بسبب اهتزاز عضلي قصير. رغم أن هذا قد يكون مزعجاً، فهو لا يفيد في شيء ولا يسبب أي ضرر.

‹ **المراحل 3 إلى 4** تنقلك إلى نوم أعمق، فيكون من الصعب إيقاظك رغم أنك ستستجيب لبكاء طفل، أو صوت منبه أو أي صوت آخر مفاجئ ينادي باسمك. يكون معدل التنفس وضربات القلب منتظماً وبطيئاً ومستقراً. هذه المرحلة من النوم هي أكثر المراحل التي تريحنا جسدياً.

‹ **EEG** (تخطيط أمواج الدماغ) سيُظهر أثر موجات الدماغ في هذه المراحل الأربع تغيرات واضحة تماماً. خلال المرحلة 1، تنتقل أمواج الدماغ من نشاط الأمواج ألفا (منتبه) إلى بيتا إلى ثيتا، قبل الانتقال إلى نشاط الأمواج دلتا الواضح عند النوم العميق، حيث تظهر آثار EEG نمط أمواج بطيئة وعميقة.

‹ **النوم REM** المرحلة التي تظهر عند نهاية المرحلة 4 من النوم غير REM، قبل العودة إلى المرحلة 1. سيظهر تخطيط أمواج الدماغ تغييرات مميزة، بالانتقال من نشاط الأمواج ثيتا وبيتا وإليها خلال النشاط الزائد، وهي مرحلة الحلم. يزداد معدل التنفس وضربات القلب وتتسارع حركة العين وتبدو واضحة تحت الأجفان. في المقابل، تكون عضلات الجسم خلال هذه المرحلة في استرخاء عميق يقترب من الشلل تقريباً، والدوافع العصبية تكون ممنوعة على نحو فعال للحد من أي حركة يمكن أن تنشأ من النشاط

الداخلي لأحلامنا. إذا استيقظنا خلال هذه المرحلة، يمكننا أن نختبر شعوراً مؤقتاً بالعجز عن الحركة.



من ٩٠ إلى ١٢٠ دقيقة
المرحلة الأولى
المرحلة الرابعة
المرحلة الثالثة
الاستيقاظ بسهولة
العضلات مرتاحة، قد ترتعش
حركات عين بطيئة
معدل التنفس وضربات القلب منتظمة
انخفاض درجة حرارة الجسم
فقدان الإحساس بالمكان
أمواج الدماغ أبطأ
حركة العين تتوقف
انخفاض ضغط الدم
استرخاء العضلات
إصلاح ونمو الأنسجة
تجدد الطاقة
تحرر الهرمونات
أمواج الدماغ أكثر بطئاً
الدماغ يحلم بنشاط
تتحرك العين بسرعة
العضلات مشلولة
التنفس وضربات القلب غير منتظمة

عندما يتعلق الأمر بمراحل ودورات وأنماط النوم، يملك الجسم وسيلة تنظيم ذاتي تكون إلى حد بعيد لا إرادية، رغم أنها يمكن أن تتأثر وتستجيب للأحداث الخارجية. يمكننا أن نقرر عندما نريد أن ننام أو لا، لكن لا يمكننا أن نقرر أي نمط من النوم سيظهر عندما ننام. لكن عندما يكون هناك نقص ملحوظ في النوم، ونكون بحاجة إلى نوم عميق أكثر للتعويض، تطول مرحلة النوم العميق خلال دورة النوم. بالإضافة إلى ذلك: كلما كان نومنا أطول وأفضل، تميل المراحل المتعاقبة من النوم REM إلى أن تصبح أطول، لكننا نملك سيطرة قليلة على ذلك أيضاً.

ما قد يؤثر في نمط نوم الفرد هو استخدام الأدوية، ليس حصراً الأدوية العشبية التي تؤخذ دون وصفة طبية أو مضادات الهيستامين أو أقراص النوم الموصوفة، وإنما أيضاً العقاقير الترفيهية مثل الكحول والقنب. وأثرها في مراحل النوم على سبيل المثال يكون بالانتقال بك مباشرة من المرحلة الأولى إلى الرابعة، وهذا يمكن أحياناً أن يكون مفيداً على المدى القصير، لكنه سيؤثر فعلاً في دورة مراحل النوم. ومع أنه يمكن لكأس صغيرة من الخمر أن تكون مكافأة مريحة في نهاية يوم عمل مضغوط، فإن الوصول إلى النوم باستخدام الكحول أو أي أدوية له تأثير ضار، فهو يغيّر النمط الطبيعي للنوم ويسبّب استيقاظك بعد بضع ساعات.

تتغير أنماط النوم أيضاً خلال حياتنا. فنمط النوم لدى الطفل مختلف جداً عنه لدى البالغ، ونمط المراهقين مختلف عن الشخص المتقدم في السن.

كيف يخلد الناس إلى النوم؟ أخشى أنني فقدت هذه الموهبة. قد أحاول ضبط نفسي بشدة أمام المعبد مع ضوء خفيف. قد أكرر لنفسي ببطء وبهدوء قائمة من اقتباسات العقول العميقة... هذا إن استطعت تذكر أي من هذه الأشياء اللعينة.

دوروثي باركر

متى يجب أن تستيقظ؟

تتكرر دورة 90 دقيقة ونحن نائمون، وهي تستحق أن تضع ذلك في عقلك عندما تضبط ساعة منبهك. إذا أردت أن تستيقظ وأنت تشعر بالنشاط – أي عند نهاية دورة 90 دقيقة – فهي فكرة جيدة أن تحسب خلفياً مقتطعاً تسعين دقيقة لتكتشف أفضل وقت للذهاب إلى النوم. إذاً، إذا ضبطت منبهك على الثامنة صباحاً، سيكون من الأفضل أن تخلد للنوم في الحادية عشرة ليلاً، بما أنك نظرياً يجب أن تكون في حالة "نوم سطحي" عند الثامنة صباحاً.





الساعات الأربع والعشرون في اليوم

نحن كائنات نهارية مُصمّمون لنستيقظ في النهار وننام في الليل رغم أننا نحارب ذلك بنمط حياتنا اللاهثة على مدار اليوم والأسبوع، فعندما يصل الأمر إلى النوم، يستحق الأمر التفكير في كيفية عمل "ساعة الجسم" الداخلية.

لدى كل منا ساعة داخلية تقرر متى تشعر أنك يقظ أو نعسان، نشيط أو متعب، جائع أو لا، كما تحدد بطرائق أقل وضوحاً الهرمونات المفرزة، ودرجة حرارة الجسم.

تتولد ساعات أجسادنا بواسطة النواة فوق التصالبية (SCN) الموجودة في جزء من الدماغ يعرف بالهيبوثالاموس. تستجيب الخلايا المستقبلة للضوء الموجودة في العين لتأثير الضوء فتبقي SCN منسجمة مع وجود النهار، لتعمل على منع إفراز هرمون النوم: الميلاتونين. الضوء أساسي: تبادل الضوء والظلام في الليل والنهار هو ما يضبط إيقاعنا مع ساعات اليوم الأربع والعشرين.

في الحقيقة، تعمل أجسادنا تقريباً 24.5 ساعة، لكننا نعتمد على إشارات طبيعية – كالوقت الذي نستيقظ فيه، والفواصل بين الوجبات، والاستجابة للظلام والضوء، والأنماط التي نفرضها على حياتنا – لمساعدتنا في البقاء ضمن مسار الساعات الأربع والعشرين.

فكر في الصباح. اعمل في الظهيرة.

تناول الطعام في المساء. نم في الليل.

ويليم بليك

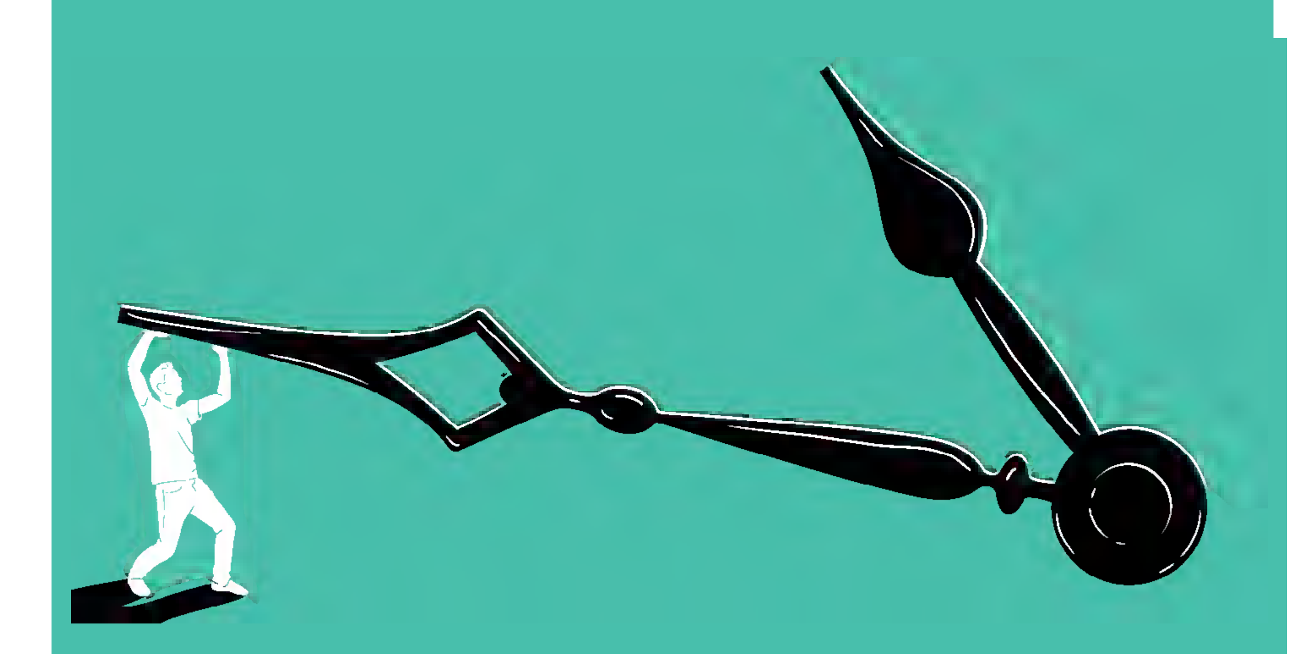


أطوار ساعة الجسم

06:00 إلى 09:00	09:00 إلى 12:00	12:00 إلى 15:00	15:00 إلى 18:00
التستوسترون الذكوري في ذروته. هناك مجال أكبر لحدوث النوبة القلبية. التوقف عن إنتاج الميلاتونين: وقت مثالي للاستيقاظ. وقت سيئ للتمرينات الرياضية.	هرمون التوتر الكورتيزول في ذروته. التنبيه في حده الأقصى. أفضل وقت للعمل. الذاكرة القصيرة المدى في أفضل حالاتها.	نشاط زائد في المعدة، لأنك تناولت الطعام للتو أو لأن ساعتك البيولوجية تخبرك أنه الوقت لذلك. انخفاض في اليقظة بعد وقت الغداء. ذروة أوقات حوادث الطرق القاتلة هو 14:00.	حرارة الجسم الداخلية في ذروتها. أفضل أداء للقلب والرئتين. العضلات أقوى 6 مرات من الأوقات الأخرى. أفضل وقت لممارسة التمارين الجسدية.
18:00 إلى 21:00	21:00 إلى 00:00	00:00 إلى 03:00	03:00 إلى 06:00
التفكير البديهي أفضل. هضم الوجبات الكبيرة أقل فعالية. لكن الكبد يكون أكثر قدرة على معالجة الكحول من وقت الغداء.	انخفاض الضوء الطبيعي يحفز إنتاج الميلاتونين. انخفاض حرارة الجسم الداخلية. وقت مثالي للذهاب إلى النوم.	مستويات الميلاتونين في ذروتها. الأمعاء تتوقف تماماً عن العمل. الانتباه في الحد الأدنى. ينظم الدماغ والذاكرة ويعززها.	حرارة الجسم الداخلية منخفضة. تحدث عملية إصلاح. نوبات الربو الحادة شائعة أكثر. تميل الولادات الطبيعية إلى الحدوث أكثر.

نحن نوع من المخلوقات المغرورة جداً؛ نشعر أنه بإمكاننا التنكر لأربعة بلايين عام من التطور وتجاهل حقيقة أننا تطورنا في ظل دورة الضوء والظلام. ما نفعله بصفتنا نوعاً، وربما بتفرد، هو أن نتجاهل الساعة. العمل ضد الساعة لمدى طويل يمكن أن يقود إلى مشكلات صحية خطيرة.

البروفيسورة راشيل فوستر، جامعة أكسفورد





غياب التزامن

بعد كل هذا، إيقاع ساعتنا البيولوجية ليس منقوشاً على حجر، فهو عرضة للتأثيرات الخارجية – كإرهاق السفر، أو العمل بنظام النوبات، أو المرض – ويمكن لذلك أن يخلق مشكلات قصيرة أو طويلة المدى تتعلق بالنوم. ينتج هذا عن توقيت إفراز هرمونين: الميلاتونين (من الغدة الصنوبرية في الدماغ) الذي يؤثر في النوم والمزاج، والكورتيزول (من الغدد الكظرية) الذي ينتج استجابة للتوتر ولانخفاض سكر الدم، ويؤثر في استقلابك، وجهازك الوعائي القلبي، وجهازك المناعي، وحتى شهيتك. ولأن تحرر الميلاتونين والكورتيزول يتغير باستمرار، حتى تحت الظروف العادية، فنوم الليل لا يكون نفسه كل يوم. ففي بعض الأحيان، تنام جيداً، وفي أحيان أخرى يكون نومك أقل جودة، والنوم السيئ يمكن أن يحدث عندما يسبب غياب التناسب بين الميلاتونين والكورتيزول غياب التزامن بين الساعة البيولوجية ودورة النهار–الليل.

معظم ما نعرفه عن الساعة البيولوجية والساعات الأربع والعشرين في اليوم جاء من البحث الذي أجري على هؤلاء الذين لا يتأثرون بالضوء كالمصابين بالعمى. فمن هؤلاء الذين يتأثرون باضطراب العاطفة الموسمي (SAD) والذين يعانون من مزاج سيئ ومشكلات في النوم، يمكننا أن نعلم كم هو ضروري التعرض للضوء كل يوم.

تحذير

بمعرفة أهمية التعرض لضوء النهار كل يوم، حذر العلماء أن الحياة العصرية ومجتمعنا المشغول طوال 24 ساعة يعني أن العديد من الناس "يعيشون اليوم ضد" ساعاتهم البيولوجية، مع نتائج مؤذية لصحتهم وعافيتهم.

عندما يتعلق الأمر بحل مشكلة النوم، هنا عليك الأخذ في الحسبان هل تدعم الساعات الأربع والعشرين في يومك أو تعيقها، وبمعرفة أن النوم المنتظم مرتبط بكمية الضوء الذي نتعرض له، فالأمر يستحق كذلك أن تلقي نظرة على ما يحدث خلال النهار، وليس حصراً في الليل عندما تحاول أن تنام.

اسأل نفسك...

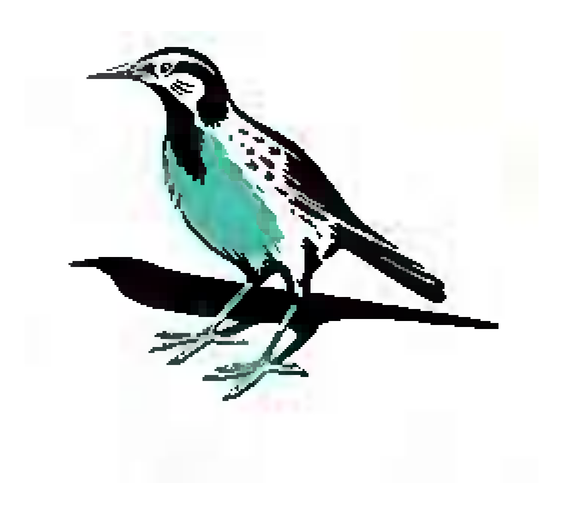
- هل تستيقظ وتخلد إلى النوم في أوقات منتظمة؟
- هل تتعرض لضوء النهار، أو لمصباح يعطي طيفاً كاملاً من الضوء، على الأقل في الجزء الأخير من اليوم؟
- إذا كنت تمارس الرياضة كل يوم، هل تفعل ذلك في الصباح أو الظهيرة أو المساء؟
- هل تسترخي لمدة في ضوء قليل التوهج قبل الذهاب إلى السرير؟
- هل غرفة نومك مظلمة في الليل؟

نحن مخلوقات العادة، وكما يستجيب الأطفال الصغار لنمط حياة منتظم، كذلك نحن أيضاً. لا يعني ذلك أننا لا نستطيع أن نكون مرنين، أو نغير الأشياء – من أجل ساعات العمل الممتدة من 9–5، من الإثنين إلى الجمعة، حيث معظم عطل نهايات الأسبوع تغيير في البرنامج –، فنحن يمكننا أن نتكيف وأن نعدل برنامجنا حتى إذا كان هذا يعني افتقاد النوم الجيد لليلة أو اثنتين. لكن أحياناً ورغم أفضل جهودنا، يمكن أن نتعرض لمدة من الأرق أو الاستيقاظ في الصباح الباكر لأسباب عدة، ونكون عندئذ بحاجة إلى مراجعة نمط حياتنا للعودة بها إلى مسارها. تنشأ المشكلات المزمنة عادة عندما تنحرف ساعتنا البيولوجية عن مسارها تماماً، وهذا غالباً ما يكون بسبب

فرط التعب الناتج عن أسباب أخرى، وكلما أصبحنا أكثر تعباً، صار من الأصعب العودة إلى النوم الجيد.

لذلك تكون إعادة النظر في ساعاتك الأربع والعشرين خطوة جيدة أولى نحو نومٍ أفضل.





قبّرة أو بومة؟

هل أنت، كما يقول المثل، قبّرة أو بومة؟ هل تعمل أفضل في الصباح أو آخر الليل؟

رغم أن المجتمع قد يكون مبرمجاً لنا لنعمل أفضل بين الساعات 9–5، فإن بعضنا يكافح فعلاً مع هذا، وهو أمر يتعلق بمورّثاتنا، وفقاً لعالم الأعصاب الدكتور لويس بتاسيك، من جامعة كاليفورنيا بسان فرانسيسكو، الذي يدرس العائلات التي تظهر مؤشراً على متلازمة مرحلة النوم المبكرة (القبّرات)، ومتلازمة مرحلة النوم المتأخرة (البومات). لكن الأخبار الجيدة هي أنه بوجود تلك الحياة التي نعيشها اليوم لأكثر من 24 ساعة على مدار 7 أيام، إذا عرفنا أيّ نوعٍ نحن، يمكننا أن نعمل على ذلك.



هل أنت قبّرة أو بومة؟

إذا كان عليك أن تستيقظ في وقت محدد كل يوم، إلى أي درجة تعتمد على المنبه في ذلك؟

في كل مرة، لا أستطيع الاستيقاظ دونه!	**نقطة**
عادة	**نقطتان**
أحيانا	**3 نقاط**
أبد	**4 نقاط**

› إلى أي درجة تشعر بالجوع خلال أول نصف ساعة من استيقاظك؟

أكون شرهاً	**4 نقاط**
أحياناً، يكون تناول شيء خفيف جيداً	**3 نقاط**
أحياناً أكون جائعاً	**نقطتان**
لا أتناول الفطور أبداً	**نقطة**

› هل تعتبر نفسك قبرة أو بومة؟

ربما نمطي صباحي	**3 نقاط**
ربما نمطي مسائي	**نقطتان**
بالتأكيد صباحي	**4 نقاط**
بالتأكيد مسائي	**نقطة**

› إذا لم يكن لديك التزامات في اليوم التالي، إلى أي وقت تتأخر في الذهاب إلى النوم عن موعدك العادي؟

لا أتأخر، أنام في الموعد نفسه	**3 نقاط**
أتأخر ساعة أو اثنتين	**نقطتان**
أبقى مستيقظاً طوال الليل!	**نقطة**

› إذا خلدت للنوم متأخراً لساعات عن العادة، ولم تكن مضطراً إلى الاستيقاظ في وقت محدد في الصباح التالي، ما المرجح أن يحدث؟

سأستيقظ في الموعد نفسه كالعادة	**4 نقاط**
سأستيقظ في الموعد نفسه لكن آخذ غفوة	**3 نقاط**
سأستيقظ في الموعد نفسه لكن أعود للنوم	**نقطتان**

› إذا كان عليك إجراء ساعتين من العمل الجسدي الجاد. في أي وقت من هذه الأوقات تختار تنفيذه؟

10:00–8:00	**4 نقاط**
14:00 –12:00	**3 نقاط**
17:00–15:00	**نقطتان**
21:00 –19:00	**نقطة**

› إذا كان لديك ساعتان لأداء امتحان مكتوب، في أي وقت من الأوقات التالية تختار أن تؤديه؟

10:00–8:00	**4 نقاط**
14:00 –12:00	**3 نقاط**
17:00–15:00	**نقطتان**
21:00 –19:00	**نقطة**

› يطلب منك صديق أن تنضم إليه مرتين في الأسبوع من أجل التدريب في الجمنازيوم، وأنسب وقت له هو بين 22:00–23:00، كيف تعتقد أن أداءك سيكون؟

جيد جداً.	**نقطة**
جيد	**نقطتان**
سيئ	**3 نقاط**
لن أفعل	**4 نقاط**

› إذا كنت حراً في تخطيط وقت المساء وليس لديك التزامات في اليوم التالي، في أي وقت تختار الذهاب إلى السرير؟

22:00–21:00	**4 نقاط**
23:00–22:00	**3 نقاط**
00:00–23:00	**نقطتان**
01:00–00:00	**نقطة**

اجمع نقاطك

30–35 26–29 20–25 15–19 9–14

شخص صباحي بالتأكيد	شخص صباحي إلى حد ما	لا هذا ولا ذاك	شخص مسائي إلى حد ما	شخص مسائي بالتأكيد



رغم أن كونك قبرة أو بومة يمكن أن يكون أمراً محدداً وراثياً، فنحن أيضاً قد نتأثر بإيقاع ساعتنا الداخلية. وهي تُعرف أحياناً بـ"ساعتنا البيولوجية"، وإيقاعها يتأثر بدورات الضوء–الظلام في الساعات الأربع والعشرين، وبتنظيم إفراز الميلاتونين من الغدة الصنوبرية في الدماغ في استجابة لكمية الضوء التي تستقبلها العين.

بالطبع، رغم أن هناك قدراً كبيراً من الاختلاف بين الأفراد، فمن الصحيح القول إننا نتأثر بالضوء، ورغم أن ابتكار الضوء الصناعي قد يكون أحياناً في مصلحتنا، فمن الممكن القول أيضاً إنه يعمل ضد أنماط نومنا الطبيعية.



المواليد الجدد والأطفال

لم يكن هناك أبداً طفل لطيف جداً لكن أمه كانت سعيدة لرؤيته نائماً.

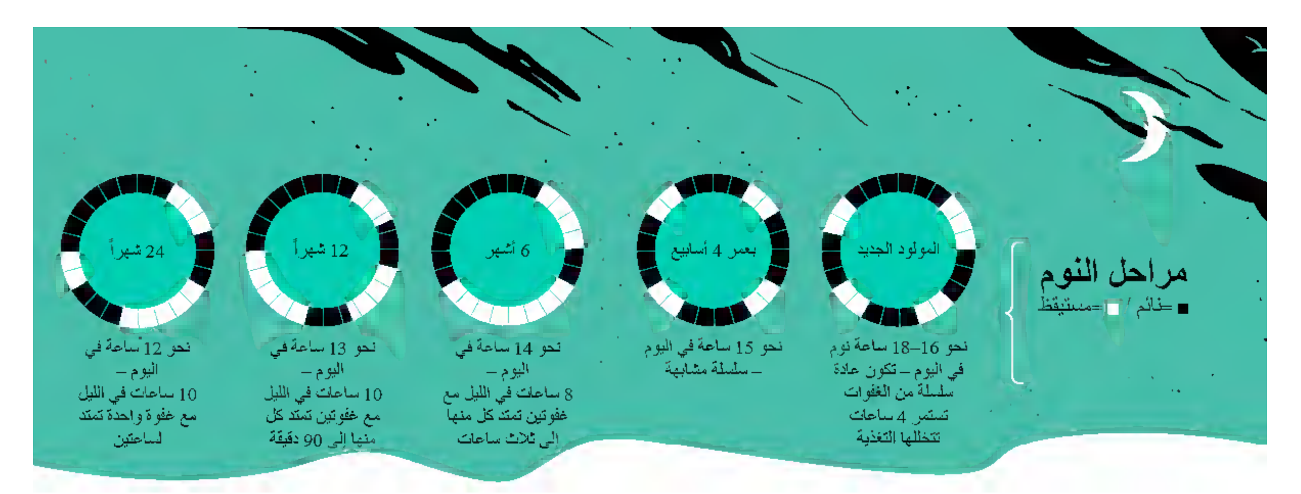
رالف والدو إيمرسون

تفترض الاحتمالات أنكم إذا التقطتم هذا الكتاب وفتحتم هذا القسم أولاً، فأنتم على الأرجح آباء جدد ولا تحصلون على الكثير من النوم كما ترغبون!

ليس لدى المواليد الجدد مؤشر على النهار أو الليل، ورغم أنهم سيقضون الأسابيع القليلة الأولى من حياتهم نائمين عملياً طوال الوقت، تتخلل نومهم لحظات من الاستيقاظ، فهم بدؤوا سلفاً التعلم حول الليل والنهار مما يجري حولهم، ويمكن للأوقات المتناوبة من الضوء والظلام أن تطلق عمل منظماتهم الهرمونية.

إلى جانب الضوء والظلام الطعام أيضاً أحد المؤشرات الأولى للأطفال، رغم أن كل شيء يبدو مقلوباً في الأسابيع الأولى عندما يتم تأسيس روتين

التغذية وبخاصة الرضاعة. وحالما يبدأَ تقديمُ الطعام الصلب في عمر ستة أشهر تقريباً، أي تقديم الأطعمة الأغنى بالسعرات الحرارية التي تؤكل خلال النهار، يعني هذا أنه بات من الممكن تقليل وجبات التغذية بالحليب خلال الليل، وهذا مهم، لأن الرضاعة في الليل يمكن أن تسبب فعلاً الاستيقاظ من أجل الإرضاع والهضم أيضاً. فكر في هذا: سيرحب البعض منا بشطيرة جبن في الساعة الثالثة فجراً!



عندما يصبح الطفل أكثر وعياً تزداد أوقات الاستيقاظ خلال اليوم بتخطيط نشاطات النهار، ويمكن عندئذ توجيه أوقات الاستيقاظ والنوم باتجاه نوم أكثر خلال الليل.

دورات النوم لدى الرضع والأطفال أقصر منها لدى البالغين – نحو 50 دقيقة مقابل 90 لدينا – لكنهم يميلون إلى الدخول في النوم العميق مباشرة بعد أن يخلدوا إلى النوم، ودورة خمسين دقيقة تعني أيضاً أنهم سيصلون إلى نوم أخف و"سطحي" بعد نحو ساعة.

تعلم كيفية الخلود إلى النوم

الخدعة التي عليك فعلها إذا كانت والداً لطفل صغير لتضمن الحصول على نوم أكثر هي في جعل الأطفال يتعلمون كيف يعودون إلى النوم بمفردهم دون الحاجة إلى أحد الأبوين لمساعدتهم. هذا يعني فعلاً السماح للطفل بتعلم كيف يخلد إلى النوم بمفرده، ويكون تركه وحيداً في قيلولته النهارية قبل تركه للنوم وحيداً البداية.

إذا كان الطفل يخلد إلى النوم بين ذراعيك أثناء تناول الوجبة، أو كان يُهز له لينام، فهذا يعني أن هذه الظروف – التي تعتمد عليك – يجب أن تتكرر كي يكون قادراً على النوم ثانية عندما يستيقظ في الليل. ما نفعله مع الصغار الذين من الصعب أن يهدؤوا هو في الغالب إرضاعهم كي يناموا... هذا الأمر جيد حتى يبلغوا ستة شهور وهم يستيقظون في الثالثة فجراً. الأمر

المغري الآخر هو أنه عند ظهور أي علامة استيقاظ، نقفز إلى الطفل ونحمله كي لا يبكي، وهذا لا يسمح للطفل أن يتعلم النوم بمفرده. إنتاج عادات جديدة أسهل للجميع إذا تم خلال النهار، لكن تأكد أن الغرفة التي ينام فيها طفلك مظلمة.

النوم برفقة الطفل مسألة اختيار بالنسبة إلى عدد من الآباء، وهي تنفع البعض رغم أنها قد تجعل من الأصعب لطفل أكبر أن يعتاد النوم بمفرده بعد الطفولة. لكن لمعظمنا الهدف هو جعل الطفل ينام خلال الليل، فهذا يجعل حياة العائلة ككل أسهل على المدى البعيد. مساعدة الطفل في تعلم كيف ينام بمفرده دون وجود جسد آخر بجانبه هي المفتاح لجعل الطفل ينام خلال الليل.

متعب جداً؟

غالباً سيقول الأهل: ”ربما لا يحتاج طفلي الكثير من النوم“. لكن ما يستحق التذكير هنا أن كون الطفل متعباً جداً أمر يحفز هرمونات الكورتيزول والأدرينالين (الاستيقاظ) التي تجعل من الأصعب على المولود الجديد أو الطفل الصغير أن يهدأ. قد يكون كل ذلك السلوك المفرط النشاط فعلاً نتيجة للحرمان من النوم، والمواليد الجدد الذين يبكون على نحو سيئ عند الاستيقاظ يكونون غالباً منهكين ويكون من الأصعب أن يهدؤوا في هذه الحالة التي هي عملياً حالة توتر.

يمكن في هذه الحالة أن تكون المحافظة على برنامج محدد لوقت ما أمراً مساعداً لطفلك ليصبح أكثر مرونة بدلاً من أن يكون أقل، بما أن التكيف مع أي شيء يكون دوماً أسهل إذا حصلنا على نوم كافٍ.

الأشخاص الذين يقولون إنهم ينامون كطفلهم

عادة ليس لديهم واحد.

ليو. ج بورك





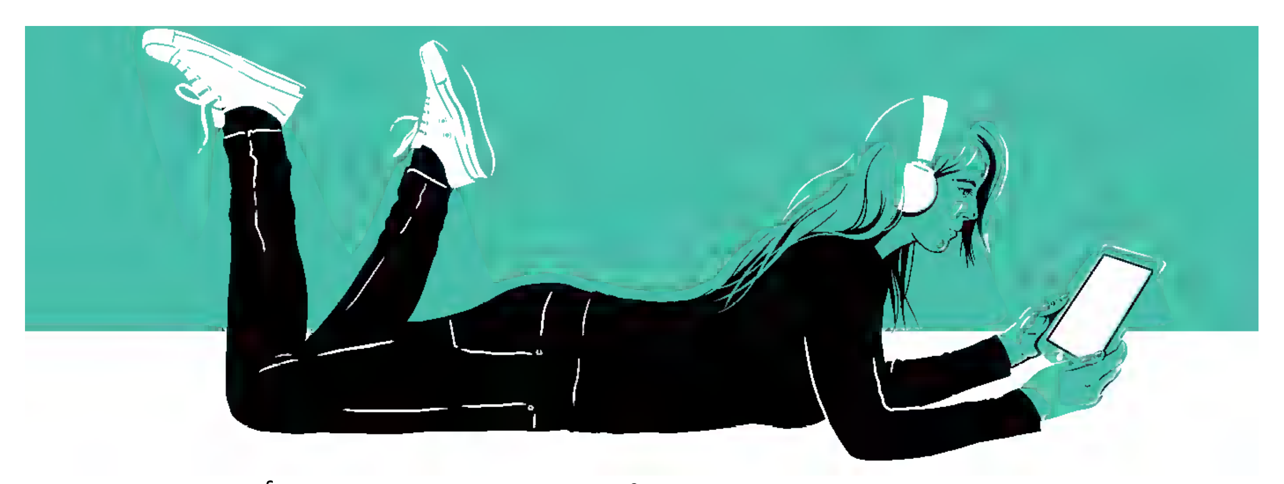
المراهقون

سيناريو المراهق الذي يرهق نفسه بالسهر إلى منتصف الليل والنوم حتى الظهيرة شائع جداً لدى الجميع، لكنه يعود في الأصل إلى التغيرات الجسدية التي يختبرها المراهق خلال الانتقال من طفل إلى بالغ، والتي لا يمكنه السيطرة عليها. فالحاجات المتزايدة للنمو الجسدي وإعادة تنظيم الدماغ، بالاجتماع مع أثر الاندفاعات الهرمونية، تخلق مزيجاً محفزاً جداً لدى المراهق.

حرمان النوم

يعرف هذا بـ"تأخير مرحلة النوم" الذي يعني أن أنماط نوم المراهقين العادية تنحرف باتجاه الذهاب إلى النوم في وقت متأخر والاستيقاظ المتأخر في النتيجة. تكون المشكلة عندما ينامون في الحادية فجراً ثمّ يكون عليهم الاستيقاظ عند السابعة صباحاً من أجل الذهاب إلى المدرسة، ما يعني حتماً

نقصاً في النوم. وتكون النتيجة، وهذا لن يكون مفاجئاً لأهلهم، حرماناً مزمناً من النوم. وهو مشكلة شائعة بين المراهقين، مع افتراض بعض الدراسات أن أكثر من 25% منهم سيكون لديهم مشكلات.



إلى جانب كل الذبذبات الهرمونية الأخرى، يمكن إضافة تأثيرات حرمان النوم إلى هذا المزيج السام. يمكن لنقص ساعتين من النوم فقط أن يكون له أثر ملحوظ في المزاج والانتباه، فيما تظهر الدراسات وجود ارتباط بين حصول المراهقين على نوم أقل مما يحتاجون، وبين السمنة والاكتئاب على المدى الأطول، وعلى المدى القصير زيادة الإصابة بنزلات البرد والإنفلونزا والالتهابات المعوية.

غالباً ما تشجع ألعاب الهواتف الذكية، والحواسيب، والحواسيب المحمولة، على السهر لوقتٍ متأخر، لكن الضوء الأزرق الذي تصدره يسبب الاستيقاظ بمنع إفراز هرمون النوم الميلاتونين. وقد يساهم في هذا استخدام الحواسيب المحمولة في السرير وحتى القراءة من جهاز "كيندل".

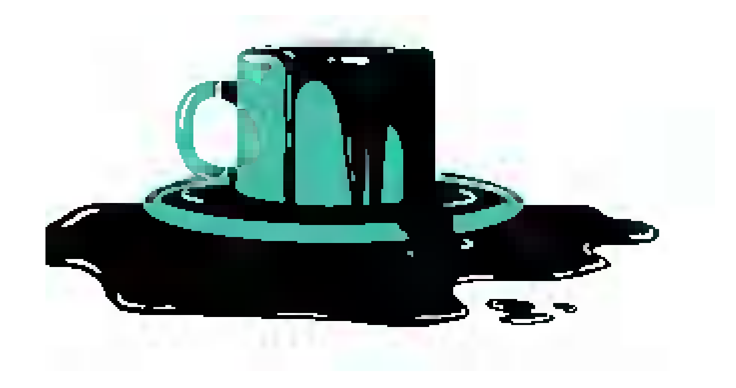
من المعروف أن المقدار المثالي من النوم الذي يحتاجه المراهقون هو تسع ساعات، ونتائج الحرمان المزمن من هذا المقدار يمكن أن تجعلهم متعبين، وانفعاليين، وقليلي الصبر ومكتئبين. هم لن يغطّوا في النوم في الصف فقط، وإنما سيقضون غالباً معظم عطلهم في السرير نائمين حتى منتصف النهار، ولذا سيعانون فعلاً من شيء قريب من إرهاق السفر المزمن.

وجدت دراسة نشرت في *US Journal of development and Behavioral Pediatrics* أن تأخير موعد بداية اليوم المدرسي 25 دقيقة حسّن أنماط النوم لدى المراهقين. أظهرت الدراسة أنه إذا كانت برامج المدرسة أقرب إلى التناغم مع إيقاعات الساعات البيولوجية للمراهقين وحاجات نومهم، كان الطلاب أكثر انتباهاً وسعادة وأكثر استعداداً للتعلم، ولا يعتمدون على القهوة ومشروبات

الطاقة للبقاء مستيقظين في الصف. وقد تناقص الشعور بالنعاس نهاراً، والمزاج المكتئب واستخدام الكافيين على نحو ملحوظ مع تأخير أوقات البداية.

فرط التعب أو ADHD؟

وجد الخبراء أن أعراض الحرمان من النوم وفرط النشاط متشابهة لدى بعض الشباب الصغار الذين تم تشخيص وجود نقص انتباه ناتج عن اضطراب فرط النشاط (ADHD) أو حتى متلازمة أسبرجر لديهم. وعند تطبيق أنماط نوم أفضل وتشجيع الحصول على نوم كافٍ، اختفت أحياناً أعراض ADHD ووجد العديد من الشباب أن قدرتهم على التركيز في المدرسة تحسنت.



البالغون

عندما نصل إلى عمر 25 سنة، يجب أن تستقر الاضطرابات الهرمونية التي كانت لدى المراهقين، ما يسمح لنا أن نعيد نومنا إلى المسار الصحيح والتكيف مع روتين العمل من 9–5 أكثر.

هناك بالتأكيد اختلافات فردية في كمية النوم التي يحتاجها الناس. الاختبار الحاسم هو هل تشعر بالنعاس أو النشاط في اليوم التالي. بعض الناس يخدعون أنفسهم بأنهم يستطيعون أن يعتمدوا على القليل من النوم، لكن يكون عليهم في الحقيقة أن يأخذوا قيلولة خلال الظهر للتعويض. البروفيسور جيم هورن

تعتمد دورات النوم لدى البالغين على دورة 90 دقيقة وعادات نومنا تكون قد أصبحت راسخة. بعضنا كان ينام جيداً منذ الطفولة، ونادراً ما يعير الانتباه إلى العالم الذي يزعج ليالينا، بينما ينام الآخرون نوماً خفيفاً متقطعاً مع قليل من الأرق بين حين وآخر. على أي حال نحن ننام، لكن القليل منا فقط يحصلون على القدر الذي ربما نحتاجه.

هناك وقت للكثير من الكلمات، وهناك أيضاً وقت للنوم.

هوميروس

يمكن أيضاً لسنوات بلوغنا أن تكون أكثر المراحل الضاغطة في حياتنا. فرغم أن الطاقة الجسدية تكون عالية والمقدرة الذهنية تكون في حدها الأقصى، فإن جمع متطلبات العمل مع متطلبات الحياة الاجتماعية، أو مواجهة ضغوطات تكوين أسرة فتية، في مرحلة ما، يمكن أن تؤثر كلها في نومنا. بالنسبة إلى البعض، يمكن أن تكون هذه المرة الأولى التي يواجهون فيها مشكلة مع النوم أو يضطرون إلى إعادة تقييم عاداتهم، إذ يصير فنجان قهوة واحد في اليوم ستة فناجين، وتصير ثقافة العمل لساعات طويلة يومياً عائقاً أمام الممارسة المنتظمة للرياضة، ويصير الاستيقاظ المبكر الطريقة الوحيدة لإنجاز الأعمال الروتينية الأساسية التي لا يمكن جمعها معاً، ويقتصر النوم على ست إلى سبع ساعات يومياً.

أنا لا أنام على الدوام. لديّ طفلان.
وأفهم بعمق معنى حرمان النوم.

كيت بلانشيت





الكبار في السن

بينما نكبر، يتغير كلٌّ من نمط حياتنا وحاجتنا الجسدية إلى النوم. وحتى لو كنا ننام المدة نفسها، يكون أخف بما أنه ليس هناك حاجة إلى النوم العميق، أي نوم الموجات البطيئة الذي يحتاجه الجسد الذي ينمو للطفل أو البالغ.

يميل الرجال والنساء إلى اختبار مشكلات النوم على نحو مختلف، مع ميل النساء إلى أن يعانين من الأرق أكثر.

الرجال

قد يجد الرجال أن تضخم البروستات يجعل كثرة التبول المتكرر مشكلة، ليس لهم فقط وإنما لشركائهم أيضاً. وقد يتضمن التحكم بهذا الحد من تناول السوائل لساعتين قبل الخلود إلى النوم، أو إعادة تدريب المثانة (تجاهل الإحساس بالرغبة في الذهاب لتفريغ المثانة وجعلها تعتاد حمل سوائل أكثر قبل الوصول إلى تلك النقطة) خلال النهار، فهذا يمكن أن يساعد في تجنب هذه المشكلة خلال الليل.

النساء

تميل النساء إلى وجود مشكلات أكثر من الرجال في ما يتعلق بالنوم. وخلال سن اليأس يمكن أن تزعجهن أعراض الاستيقاظ المتزايد الذي ربما ينتج عن "التعرق الليلي". رغم أن البحث المخبري يفترض أن بدايات الاستيقاظ تسبق هذا فعلياً وقد تكون مرتبطة بالتغيرات الهرمونية التي تؤثر في الساعة البيولوجية بدلاً من ارتباطها بالأعراض، يمكن لعلاج التبدلات الهرمونية أن يساعد كثيراً في تخفيف أعراض سن اليأس لدى البعض، لكن التوصيات البديلة تتضمن تناول مكملات من فيتامين E والسيلينوم وفيتامين C مع البيوفلافونيدات للمساعدة في تخفيف الأعراض، إلى جانب النصائح المقدمة في الكتاب حول ممارسة النوم الجيد.

لدى كبار السن

يمكن للنشاط الجسدي الأقل، والتعرض الأقل لضوء النهار، إلى جانب التحفيز الذهني الأقل والملل الشديد، إضافة إلى الكثير جداً من القيلولة في النهار، أن تساهم في جعل النوم مضطرباً وسيئاً خلال الليل.

يمكن أيضاً للأمراض المرتبطة بالعمر مثل التهاب المفاصل، التي تسبب الألم، أن تخلق مشكلات عند محاولة الحصول على راحة تكفي للنوم بسلام. كما تؤثر الاضطرابات الإدراكية كالخرف، حيث التشويش النهاري يكون شائعاً أيضاً، في إيقاع الساعة الداخلية، ومن ثمّ تؤثر في النوم خلال الليل. قد تنشأ مشكلات النوم من التغيرات في مناطق الدماغ والناقلات العصبية التي تتحكم بالنوم، أو من الأدوية المستخدمة للتحكم بأعراض اضطرابات أخرى. فزيادة تناول الأدوية يمكن أن تكون مشكلة أيضاً. إذ يمكن أن يساهم تناول المسكنات بكثرة أو تناول الأدوية خلال الليل مثلاً في المشكلة، بينما يحاول الجسم تنظيم ساعته الداخلية ذاتياً.

إدارة مشكلات النوم لدى البالغين تعني إعادة تأسيس إيقاع الساعات الأربع والعشرين، ما يمكّن ساعة الجسم من العمل على نحو أكثر

انسجاماً مع برنامج النهار–الليل، والتعامل مع أي عوامل خارجية – ألم، أو جوع، أو إصابة – قد تساهم في قلة النوم.



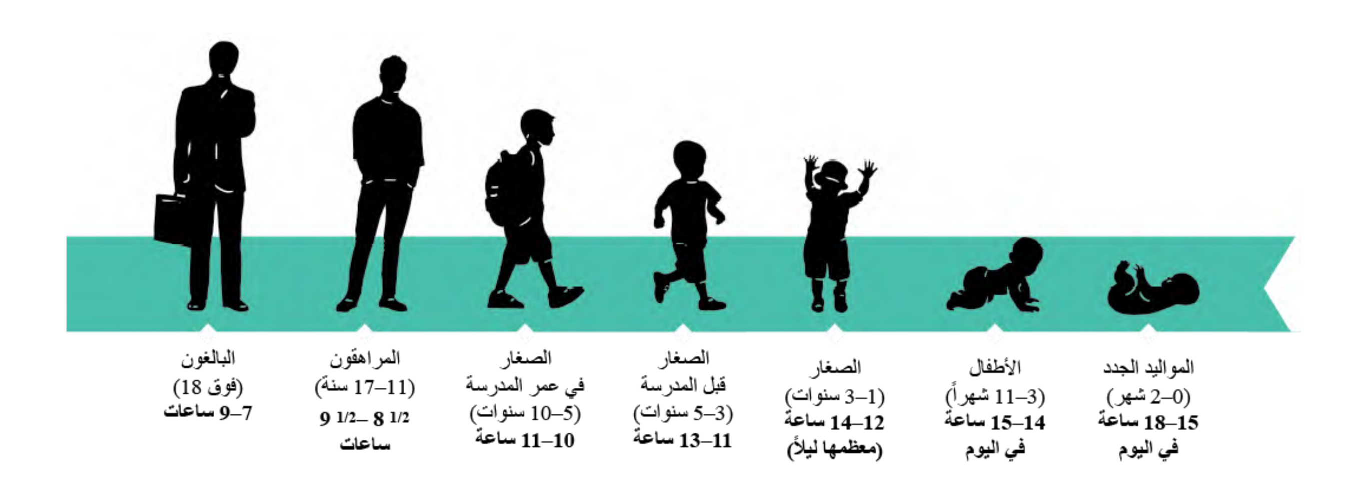


حاجات النوم

اليوم الجيد يجلب نوماً هانئاً. ليوناردو دافنشي

رغم اختلاف مقدار النوم الذي يحتاجه كل شخص، وتغير هذا المقدار مع العمر، هناك قاعدة عامة تفترض المقدار الأساسي للنوم الجيد المنشّط الذي يحتاجه كل منا ليشعر أنه بخير ويقوم بأداء أفضل.

حاجات النوم خلال الحياة



يتطلب التوازن الحصول على مقدار النوم الذي يحتاجه الجسم على أساس منتظم لتشعر بحالة جيدة ويكون أداؤك جيداً، وهو يعرف بأنه الموازنة بين حاجتك الأساسية من النوم وأي نقص فيه. ونقص النوم هو النوم المفقود لليلة أو لليالٍ بسبب عادات نوم سيئة، أو مرض، أو بسبب استيقاظك نتيجة إزعاج أو أي اضطرابات أو أسباب أخرى. عندما تكون الحاجة الأساسية من النوم ونقص النوم غير متوازنين، يختبر الشخص صعوبة الاستيقاظ في الصباح واستنفاراً عاماً ونعاساً خلال النهار لدرجة صغيرة أو كبيرة.

ربما أنت تعاني من قلة النوم إذا كنت:

› تجد الاستيقاظ صعباً كل صباح وتشعر بالترنح عند ذلك.
› تستيقظ مرتين في الليل بسبب إزعاج خارجي أو مضايقة أخرى.
› تجد أنه من الصعب التركيز لمدد طويلة.

› ليس لديك الكثير من "الطاقة" في بداية ما بعد الظهر، مع رغبة ساحقة تقريباً في الذهاب إلى النوم.

يتماشى بعض الناس مع قلة النوم على نحو أفضل من الآخرين. فبعض الناس يجدون أن نقص النوم يجعلهم يشعرون بالسوء أو العجز عن التحمل، الأمر الذي يمكن أن يقود إلى قلق حول إدارة أحداث اليوم أو النوم بحد ذاته. في المقابل، يتقبل الآخرون فقط أنهم يشعرون بالتعب قليلاً، لكنهم يتوقعون تعويض النوم ويشعرون على نحو أفضل بسبب ذلك. في الحقيقة نحن نتماشى جيداً تماماً مع قلة النوم الطارئة طالما نعوضها بنوم إضافي.

عندما يكون هناك حدث مزعج نفسياً في حياتك، يمكن أن يمنعك من الحصول على المدد الطويلة من النوم في الليل، التي هي مهمة جداً من أجل حياة صحية.

د. محمد أوز

يحصل البعض على نوم أقل بكثير من المعدل المطلوب. مثل مارغريت تاتشر، وموسوليني، وماوتسي تونغ وهتلر وهم أمثلة عن 5% من الناس الذين استطاعوا بسعادة (رغم أننا قد نشكك في إحساس السعادة مع هذه الأمثلة!) أن يديروا حياتهم بالحصول على ثلاث إلى أربع ساعات من النوم ليلاً فقط.

لكن إن كنت واحداً ممن يشعرون أنهم محرومون من النوم باستمرار، فالأمر يستحق أن تبحث في الأسباب.

الجزء الثاني

كيف تصلح الأمور؟



نظام العمل بالنوبات، المناطق الزمنية، إرهاق السفر

في عالم مثالي، سنذهب للنوم ونستيقظ في الصباح بانتظام في الوقت نفسه، نتناول الطعام بانتظام، نحصل على الكثير من ضوء النهار ونمارس الرياضة ونسترخي قبل الذهاب إلى النوم... لكن الحياة هي الحياة ونحن نتعلم التكيف. لكن الأمر يستحق الأخذ في الحسبان تأثيرات أنماط ضوء النهار غير المنتظمة وما هي أفضل طريقة لتقليل آثارها إلى الحد الأدنى.

العمل بالنوبات

تؤثر أنماط النوم المضطربة على نحو 18% من الموظفين الذين تتراوح أعمارهم بين 15–64 سنة في المملكة المتحدة الذين يعملون حالياً بنظام النوبات. مع أن العمل بنظام النوبات يناسب العديد من الناس، فإنه يؤثر في صحة معظم الناس. ترتبط المحاولة المستمرة للعمل خارج الإيقاع العادي لساعتك البيولوجية مع خطر متزايد للإصابة بالنوبة القلبية والسكتة

الدماغية، والسمنة، والسكري من النمط الثاني. تزيد احتمالات تطوّر سرطان الثدي عن المعدل الأوروبي البالغ 1:9–2:9 بين الأشخاص الذين يعملون بنظام النوبات لمدى طويل.

لا يبدو العمل بنظام النوبات خياراً عظيماً كنمط حياة، أليس كذلك؟ لكن إذا كان أمراً حتمياً، فمن المهم محاولة موازنته مع نوم كافٍ عند الإمكان، وتناول طعام صحي، إلى جانب التعرض للكثير من ضوء النهار وممارسة الرياضية في أيام العطل.



إرهاق السفر

يمكن أن يلعب السفر عبر المناطق الزمنية والعودة ثانية بسرعة دوراً مخرباً لساعاتنا البيولوجية، ما يقود إلى الظاهرة المعروفة جيداً: إرهاق السفر.

يكون إرهاق السفر في أسوأ صوره عندما تسافر من الغرب إلى الشرق لأن الجسم يجد من الأصعب عليه أن يتكيف مع النهار الأقصر من النهار الأطول.

نصائح للمساعدة في التقليل من آثار إرهاق السفر

› حاول قدر الإمكان أن تحصل على مقدار طبيعي من النوم قبل أن تسافر كي لا تكون منهكاً قبل أن تصل.

› حالما تغادر طائرتك، غيّر ساعتك وهاتفك إلى توقيت المكان الذي تقصده وابدأ العمل وفقاً لذلك في ما يخص تناول الطعام والنوم.

› حافظ على شرب الماء. اشرب الكثير من الماء أو ماء جوز الهند الذي يحتوي الإلكتروليتات الخمسة الأساسية: الكالسيوم، والمغنسيوم، والبوتاسيوم، والصوديوم والفوسفور.

› يساعد التعرض لضوء نهار طبيعي في ضبط الجسم. يكون ذلك بالبقاء مستيقظاً خلال النهار والذهاب إلى النوم عندما يحل الظلام حتى إذا كان هذا لا يتفق مع ساعتك البيولوجية في البدء.

› تناول الأطعمة التالية قبل الصعود إلى رحلتك:

- الكرز مصدر غني بالميلاتونين الطبيعي الذي يمكن أن يساعد في نظيم نمط نوم جديد.

- الجوز البرازيلي، والبروكولي والخضراوات الخضراء الأخرى، والأرز البني، والسمك، ومنتجات الألبان. فهذه الأطعمة تحتوي على المغنسيوم الذي يملك تأثيراً مهدئاً طبيعياً.
- الأفوكادو، والحبش، والجبن والحليب بما أنها تحتوي على التربتوفان المهدئ الآخر المفيد للمساعدة في النوم.

إرهاق السفر الاجتماعي

تشبه تأثيرات إرهاق السفر الاجتماعي – المتمثلة في أنماط النوم المضطربة، والضعف وفقدان الاتجاه – تماماً تجربة إرهاق السفر الحقيقي. إحدى المجموعات التي تميل إلى اختبار هذا هي المراهقون، لأنه غالباً ما يكون هناك تفاوت بين مقدار النوم الذي يحتاجونه والمقدار الذي يحصلون عليه فعلياً إلى حد ما.

بالنسبة إلى الآخرين – هذا يمكن أن يحدث لأي شخص حتى هؤلاء الذين يعيشون حياة منتظمة – يتمثل هذا في الاختلاف بين الوقت الذي تظن ساعتك البيولوجية الداخلية أنه هو، وبين الوقت الذي يشير إليه العالم الخارجي. فبينما يخبرك المحيط عن الوقت بالساعات، يستخدم جسدك الضوء، وهذا يمكن أن يؤثر في الأشخاص الذين يكون عليهم أن يتكيفوا مع الأيام القصيرة في الشتاء والأيام الأطول في الصيف. إذ يمكن للاستيقاظ باكراً في الشتاء المظلم، قبل أن يكون جسدك مستعداً، أن يجعلك تشعر بالتعب والتوعك بعض الشيء. وغالباً ما تكون أوقات عملنا الممتدة بين 9–5، من الإثنين إلى الجمعة، مع السهر إلى أوقات متأخرة والبقاء في الفراش في أيام العطل، السبب في هذا. هكذا، يأتي صباح الإثنين من جديد ليكون لدينا ما يدعوه الباحثون "إرهاق السفر الاجتماعي"، فالاختلاف للبعض قد يكون مكافئاً لأخذ طائرة عبر الأطلسي في ليلة الجمعة والعودة ثانية صباح الإثنين.

يمكن (لإرهاق السفر الاجتماعي) أن يشوش ساعة جسدك. يدعى إحساس التعب الناتج بعد ذلك خمول ما بعد النوم، وهو يمكن أن يستمر لبضع ساعات بعد ذلك.

البروفيسور جيم هورن

النوم المتعدد المراحل

بدلاً من النوم مدة واحدة – ما يعرف بالنوم الوحيد المرحلة – يمكن أن يكون النوم في أحد الأيام متعدد المراحل، وهو نمط النوم لأوقات خلال الساعات الأربع والعشرين، وهذا ما يفعله معظم المواليد الجدد والأطفال. يبدو أن هذا كان سائداً أكثر في العصور التاريخية التي سبقت ابتكار المصباح الكهربائي عندما كان الاعتماد الأكبر في الحياة على ضوء النهار الطبيعي.

بخلاف نظام العمل بالنوبات، حيث تتغير دورات النوم/ الاستيقاظ على الدوام، الفائدة المدعاة لدورات النوم/ الاستيقاظ المتعددة المراحل هي أنها تنعش الدماغ باستمرار، ما يبدو أنه يجعله أكثر إنتاجاً. من الممكن أن ندرب أنفسنا على النوم بهذه الطريقة كما يفعل البحارة في البحر لتغطية الحراسة الليلية. يُقال أن الجيش الأميركي أنفق ملايين الدولارات على أبحاث النوم لتدريب المجندين على النوم المتعدد المراحل من أجل ضمان قدرتهم على العمل طوال النهار أو الليل.

يُدّعى أيضاً أن ليوناردو دافنشي كان ينام ساعة ونصف فقط كل يوم، ويأخذ فواصل نوم لـ15 دقيقة كل أربع ساعات. وقد كان منتجاً بصورة هائلة، فحقق إنتاجاً فنياً ضخماً لمدًى مهم ومبهر لكنه على الأرجح الاستثناء الذي يثبت القاعدة، فالنوم المتعدد المراحل ذو نتيجة عكسية لمعظمنا، فهو يسبب أعراض حرمان النوم نفسها التي نختبرها من الفقدان العام للنوم.





الأرق

ما هو الأرق؟

يظن معظم الناس أن الأرق هو العجز عن النوم مباشرة.

تقنياً هو عدم العجز عن النوم جيداً لثلاث ليالٍ على الأقل في الأسبوع، لمدة تزيد عن أربعة أسابيع. فليلة سيئة طارئة أو اثنتان ليست أرقاً أكثر من كونها وميضاً طارئاً على ما هو طبيعي لك، وهذا على الأرجح ينتج من ظروف خارجية كإرهاق السفر، أو قلق الامتحان، أو مرض مؤقت، على سبيل المثال، وهذا تجري تسويته بسرعة.

ليس القليل من الأرق دون قيمة في جعلنا نقدّر النوم وفي رمي شعاع من الضوء على ذلك الظلام. مارسيل بروست

أعراض الأرق

› العجز عن النوم: تشعر بالتعب، فتذهب إلى السرير، لكن عقلك وجسدك يبقيان يعملان، وبعد ساعتين تجد نفسك منهكاً لكنك لا تزال مستيقظاً.

› الاستيقاظ المستمر: رغم أنك تغط في النوم بسهولة إلى حد معقول، فإنك تستيقظ لمرات في الليل وتجد أنه من الصعب العودة إلى النوم بعد ذلك.

› تخلد إلى النوم بسهولة كفاية، وتنام نوماً جيداً جداً، لكنك تستيقظ باكراً بعد مدة قصيرة ولا تستطيع أن تنام ثانية. يعرف هذا أحياناً بـ"استيقاظ الصباح الباكر".

› نوعية نوم سيئة كلياً: تجمع تقريباً بين الأشياء الثلاثة التي وصفناها.

كي تصنف هذه الأعراض كأرق، بدلاً من وصفها مشكلة وحيدة، يجب أن تشكل نمطاً يمتد إلى أسابيع.

متى يكون مشكلة؟

لتحديد هل الأرق مشكلة لك أم لا، يعتمد هذا على عوامل تستند أساساً إلى شعورك وإلى أي درجة تكون قادراً فيها على العمل مع كمية النوم الذي تحصل عليها. كل منا له خصوصية، فبينما يتماشى أحدنا تماماً مع ست ساعات نوم في الليلة – ربما لأنه ينام جيداً عندما ينام – يكون هذا قليلاً جداً للآخرين فيحتاجون نوماً أكثر.

بالنسبة إلى من يعانون الأرق، والذين يكون النوم الذي يحصلون عليه غير كافٍ، يمكن أن يسبب هذا لكم مشاعر الانفعال، وفقدان التركيز، والتهور، وصولاً إلى التسبب في الحوادث والمشكلات الصحية. ويمكن لإدارة النوم والحصول على نوم أفضل، ما يعني غالباً تخصيص وقت أكثر للنوم، أن تساهم على نحو كبير في الصحة العامة والعافية.

للمفارقة، يمكن أن يرتبط الأرق بحرمان النوم: كلما كنا متعبين أكثر، زادت هرمونات التوتر، وكان من الأصعب الاسترخاء والنوم جيداً.

الأخبار الجيدة هي أن هناك الكثير مما يمكن فعله كمساعدة ذاتية قبل اللجوء إلى الأدوية التي يمكن أن تساعد أحياناً في كسر نمط الأرق لمدة قصيرة.



أفضل علاج للأرق هو الكثير من النوم.
دبليو. سي. فيلدز



TATT & EDS

التعب طوال الوقت والنعاس الشديد نهاراً

الشعور بالتعب طوال الوقت شكوى غالباً ما تسمع في عيادات الطب العام، إلى حد وصفها كمتلازمة، لكن تحديد أسبابها قد يكون صعباً، والسؤال الأول الذي يرجح هو حول كمية ونوعية النوم الذي يحصل عليه المريض. لكن في

ثلاثة أرباع الحالات، تكون مدة TATT حادثة معزولة ونادراً ما تُظهر الأبحاث نتيجة غير طبيعية.

يمكن للطبيب أن يجري الكثير لعلاج الأرق بصفته عرضاً، تحديداً وحصراً عندما يكون TATT مرتبطاً بأعراض أخرى، كالخسارة الملحوظة في الوزن، أو انتفاخ العقد اللمفاوية، أو أمراض القلب/ الرئة، أو فقر الدم بنقص الحديد، أو انقطاع النفس عند النوم.

أعراض توقف التنفس خلال النوم

- النعاس الشديد في النهار.
- صداع رأسي في الصباح.
- زيادة الوزن أخيراً.
- الاستيقاظ في الصباح دون شعور بالراحة.
- الاستيقاظ في الليل مع شعور بالارتباك.
- تغير في مستوى انتباهك أو تركيزك أو ذاكرتك.
- توقفات ملحوظة عن التنفس خلال النوم.



فقر الدم

يمكن أن ينتج الشعور بالتعب والإعياء عن نقص الحديد في النظام الغذائي، فقد يكون فقر الدم الناتج عن نقص الحديد، أو غزارة الطمث لدى النساء، أو النظام الغذائي الفقير بالأطعمة الغنية بالحديد (كاللحم، والسبانخ، والجرجير، واللفت، والبيض، والمشمش المجفف... إلخ)، سبباً لذلك، لكن يمكن تصحيحه بسهولة. بالتأكيد، إذا كنت تتوقع أن يكون هذا سبب التعب، فالأمر يستحق إجراء اختبار دم سريع لاختبار مستويات الهيموغلوبين في الدم، وتحسين النظام الغذائي أو تناول مكملات الحديد لمدة. تأكد من تضمين فيتامين C إضافي في نظامك الغذائي ليساعدك في امتصاص الحديد أيضاً.

انقطاع النفس النومي

يعرف توقف التنفس أثناء النوم أحياناً باضطراب النوم المعيق، وهو غالباً يكون مرتبطاً بكونك ذا وزن زائد وتشخر غالباً في الليل. انقطاع النفس النومي يعني التوقف عن التنفس، الذي يحدث فعلياً لوقت وجيز عندما ينقطع التنفس، وعندما يحدث هذا، يسبب فقدان الأكسجين الانتقال من النوم العميق إلى الخفيف أو الاستيقاظ لتعويض التنفس العادي. يمكن أن تحدث هذه التقطعات المستمرة لمرات في الساعة خلال الليل.

EDS

يمكن أن يحدث النعاس الشديد نهاراً أو فرط النوم نهاراً أيضاً لأسباب من بينها توقف التنفس خلال النوم أو متلازمة تململ الساقين. لكنه يمكن أن يحدث أيضاً لدى هؤلاء الذين يبدو أنهم ينامون جيداً لوقت طويل بما يكفي، دون سبب معروف – يوصف هذا بأنه مجهول السبب – وقد يكون علاجه أكثر صعوبة. هذا غير شائع نسبياً ولا ينتج عادة عن نوم مضطرب. معظم الناس الذين ينامون نوماً مضطرباً لأكثر من 10 ساعات في الليلة يكافحون

ليستيقظوا في الصباح لأنهم يشعرون بالنعاس الشديد والتشويش، إضافة إلى أنهم يأخذون قيلولات خلال النهار، رغم أن نوعية نومهم بالعموم جيدة.



التثاؤب

نظن أن التثاؤب يحدث نتيجة كوننا متعبين أو ضجرين، لكن العلماء توصلوا إلى نتائج مهمة حول ظاهرة التثاؤب. إذ يتضح أنها لا ترتبط مباشرة بمقدار النوم الذي حصلنا عليه أو إلى أي درجة نحن متعبون جسدياً – رغم أننا، للمفارقة، نميل إلى التثاؤب عندما نشعر فعلياً بالنعاس ويزداد هذا عند الملل – لكننا نفعله أيضاً عندما نكون جائعين. غالباً ما يُنظر إلى التثاؤب كعلامة للخمول والضجر ويفسر على هذا النحو. هل تذكر تثاؤب ساشا أوباما المخجل خلال خطاب التنصيب الذي كان يلقيه والدها؟ لكن هذا هو الظاهر والظاهر مختلف عن الواقع كثيراً.

يعود أصل التثاؤب في الحقيقة إلى المركز الأساسي في الدماغ الذي يقع خارج تحكمنا الواعي، وكما يقترح عالم الأعصاب روبرت بروفين نحن نقوم به أوتوماتيكياً في محاولة لإعادة تشغيل أجسامنا وعقولنا للانتقال من حالة سلوكية معينة إلى أخرى: من النوم إلى الاستيقاظ، ومن الاستيقاظ إلى النوم، ومن القلق إلى الهدوء، ومن الملل إلى الانتباه.

راقب بروفين، كجزء من بحثه، حدوث التثاؤب بين الجنود الذين كانوا على وشك القفز بالمظلة من الطائرة: كان التثاؤب يحدث بدرجة كبيرة وهم يتحركون باتجاه الباب تماماً قبل القفز، في محاولة لجمع التركيز والانتباه المطلوبين، فكانوا يتثاءبون. هذا التثاؤب كان يدفع بقوة نحو الالتزام الكامل واستعادة التنظيم والتركيز، فهو يبدو كآلية بقاء لكنه يفسر غالباً على نحو خطأ.

ولماذا التثاؤب معدٍ؟ لماذا نتثاءب عندما نرى شخصاً آخر يتثاءب؟ من الواضح أننا نفعل هذا لا إرادياً كنوع من الترابط الاجتماعي، في اعترافٍ لا واعٍ منا أننا ربما نحتاج إلى قليل من التنشيط، أو الطعام، أو شيء ما يبقينا مستمرين. بالطبع كل ذلك على مستوى بدائي جداً.



ما الذي يمنعك من النوم؟

ربما أنت شخصٌ ينام نوماً خفيفاً على الدوام، وتتعرض لأرق طارئ، أو ربما تكون شخصاً ينام جيداً طوال حياتك، وفجأة تصاب بنوبات الاستيقاظ والنوم المتقطع. أياً كان وضعك أو تاريخ نومك الأمر يستحق أحياناً التدقيق لمعرفة ما الذي قد يزعجك أو يمنعك من النوم، ومراجعة ما قد يكون سبباً في تغيير أنماط نومك.

نحن منسوجون من الخيط نفسه الذي نسجت منه الأحلام،
وحياتنا القصيرة محاطة بالنوم. وليام شكسبير

الضوء

يساعد التعرض الكثير لطيف كامل من الضوء خلال اليوم (ضوء النهار أساساً، لكن في أشهر الشتاء يساعد استخدام مصباح يعطي طيفاً ضوئياً كاملاً) في ضبط ساعتك البيولوجية. ويحتاج هذا إلى معاكسته بتقليل التعرض للضوء وأنت تتجه إلى النوم.

رغم أن كل أنواع الضوء توقف إحساسك بالنعاس، أظهر البحث أن الضوء الأقرب إلى النهاية الزرقاء من الطيف فعال حقاً في إبقائك مستيقظاً لأنه – كما نعرف – يخمد إنتاج الميلاتونين. لسوء الحظ إن شاشات الحواسيب و"التابلت" والهواتف الذكية وأجهزة التلفاز المسطحة الشاشة ومصابيح "اللّيد" كلها تشع كميات كبيرة من الضوء الأزرق، لذا من المهم تجنبها قبل وقت النوم. وفقاً لبحث أجراه البروفيسور ريتشارد وايزمان، نحو 80% من الناس يستخدمون هذه الأجهزة باعتياد قبل وقت النوم، ويزداد هذا الرقم بين البالغين بعمر 18 إلى 24 سنة إلى نسبة مهمة تصل إلى 91%.

يمكن أن تمنع نظارات الحماية من أشعة الأجهزة الإلكترونية التوهج، وهذا يمكن أن يناسب أيضاً الشاشات التي تستخدم المرشحات المانعة للضوء الأزرق المنتجة تجارياً. وبالطبع الحل الآخر هو تجنب كل الأجهزة الإلكترونية التي يمكن أن تسبب فرط تحفيز

الكحول

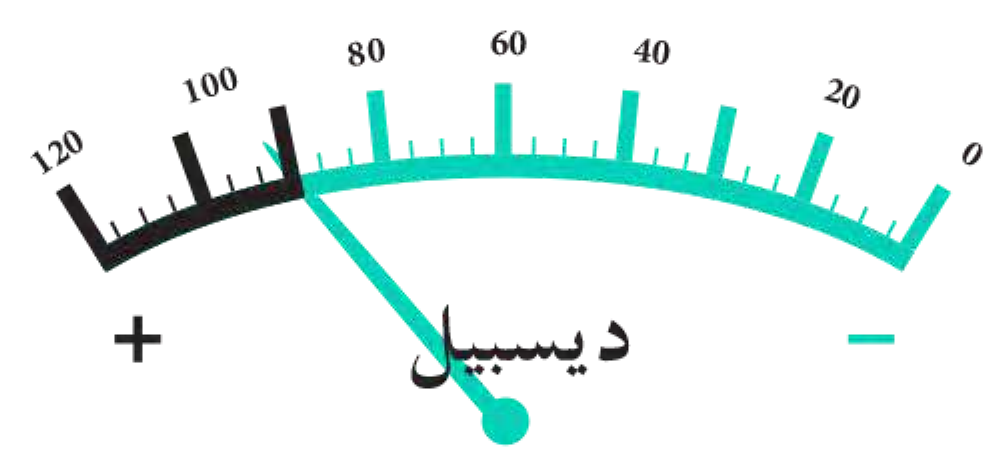
يمنع تناول الكحول حدوث عملية النوم العادية وهذه حقيقة مثبتة تماماً. فتناول الكحول قبل الذهاب إلى السرير يعني وجود أنماط نوم مضطربة: أنت ستغط مباشرة في نوم عميق، ما يجعلك تفقد مرحلة النوم REM العادية الأولى.

"النوم العميق هو الوقت الذي يجدد الجسم نفسه فيه، ويمكن للكحول أن يتدخل في هذا"، يقول الدكتور جون شنيرسون، رئيس مركز النوم في مستشفى بابوورث في المملكة المتحدة، "وحين يبدأ الكحول بالزوال، يمكن لجسمك أن يخرج من النوم العميق ويعود إلى النوم REM، وهي المرحلة التي من الأسهل أن تستيقظ منها. لهذا السبب أنت تستيقظ غالباً بعد بضع ساعات فقط عندما تكون ثملاً".

يجب أن تحصل على ست إلى سبع دورات من النوم REM خلال الليل كي تشعر بالنشاط عندما تستيقظ. لكنك إذا كنت تشرب الكحول، فالوضع النموذجي هو أنك ستختبر دورة أو دورتين من النوم REM فقط، ما سيجعلك تشعر أنك منهك عند الاستيقاظ.



الكحول
الكحول
يمكن
أن
أن
تعيق
تعيق
نمط
نمط
نومك
نومك



اضحك، يضحك العالم معك،
اشخر، تنم وحيداً.

أنتوني بورجس

الشخير

يزداد الاعتراف بالشخير على أنه مشكلة صحية، ليس فقط بسبب الضجيج الذي يبقي شريكك مستيقظاً، ولكن لأنه يمكن أن يساهم أيضاً في جعلك تشعر بالنعاس خلال النهار، ويسبب مشكلات أخرى.

كيف؟ حسناً، يحدث الشخير عندما تسترخي عضلات الحنجرة وتُغلق بعض الشيء وتهتز ونحن نتنفس؛ ضجيج الشخير هو محاولة لجعل الهواء يدخل ويخرج من الرئتين. يمكن أن يساهم النوم على ظهرك، أو أن تكون ذا وزن زائد، أو تناولك الكحول، أو التحسس، أو تضخم لوزات الحلق، أو الأورام الأنفية، في مشكلات الشخير، وتخفيف هذه المشكلات الجسدية يمكن غالباً أن يخفف الشخير.

مع أن الشخير الخفيف أو المتقطع ليس مشكلة – رغم أنه يمكن أن يكون مزعجاً للشريك في النوم –، فإنه عندما يصبح عرضاً لانسداد مجرى التنفس، يزعجنا (حتى إن لم نلحظ) عبر القطع والتعطيل المستمر لدورة النوم العادية، إذ يمكن أن يكون عرضاً من أعراض انقطاع التنفس خلال النوم. هذا يمكن أن يقود بدوره إلى TATT وEDS ويحتاج إلى حل.

الجوع

قد يبدو من السخيف نوعاً ما ذكر الجوع كسبب لمشكلات النوم في عالمنا المفعم بالطعام، لكن إذا كنت تتناول عشاءً خفيفاً قبل السادسة مساءً دون أي شيء آخر قبل الذهاب إلى النوم، فقد تجد نفسك مستيقظاً عند الخامسة صباحاً ومعدتك تتضور جوعاً. ليس ما يوقظك صوت معدتك إنما ارتفاع هرمون الكورتيزول المطلوب لتحرير الكربوهيدرات المخزنة في جسدك نتيجة انخفاض مستوى السكر في دمك. الكورتيزول أيضاً هرمون توتر، وقد يكون هو ما يوقظك بينما ينقل جسدك نحو النشاط. إذا كنت تعاني من الاستيقاظ باكراً، فأنت ربما بحاجة إلى تناول وجبة خفيفة تحفز على النوم ككوب من الحليب، أو كعك الشوفان وزبدة الفستق، أو موزة أو أي وجبة من الكربوهيدرات البطيئة الامتصاص قبل أن تذهب إلى السرير، لتسمح لجسدك بالنوم جيداً.

الألم

يمكن لغياب الراحة الجسدية وللألم، سواء على مدى طويل أو قصير، أن يشوش النوم. وقد يكون تناول المسكنات قبل الذهاب إلى النوم أحد الحلول لكن هذا يحتاج إلى قياسه مقابل معايير تقليل الألم الأخرى. يستحق هذا أيضاً اختبار نوعية الفراش الذي قد يكون قاسياً جداً أو طرياً جداً، وهل الوسادة تعطي دعماً كافياً للرقبة. يمكن تخفيف ألم الظهر بالنوم مع وضع وسادة بين الركبتين، الأمر الذي يخفف الضغط أيضاً عن مفاصل الركبة.

تستحق متلازمة تململ الساقين (RLS) الذكر هنا، لأنها وإن لم تكن سبباً للألم، فهي قد تسبب الاضطراب في النوم والأرق، لأنها تخلق إحساساً غير مريح لدى الساقين ورغبة قوية في تحريكهما، وهذا الأمر يكون أسوأ في الليل.

التوتر، القلق، الاكتئاب

من الصعب أحياناً أن تعرف أيها يأتي أولاً: المشكلة النفسية أو مشكلة النوم، لأن الاثنتين مرتبطتان على نحو وثيق.

يمكن أن تجعلك قلة النوم تشعر بسوء المزاج، أو القلق، أو التوتر، أو الاكتئاب لمدة قصيرة، وعندما يصبح هذا مشكلة مزمنة، قد يكون من الصعب أن تجد حلاً.

بعد قول ذلك نجد أن الاثنين يستحقان المعالجة معاً: حسّن نومك وستصبح مشكلاتك النفسية أكثر قابلية للإدارة، بينما يمكن لإصلاح مستويات التوتر أن يساعد في التخلص من القلق والاكتئاب اللذين يعيقان النوم.

يستحق الأمر دوماً اتخاذ خطوات مباشرة لمواجهة أي مخاوف صحية نفسية:

› تساعد تمارين التنفس والتخيل في استعادة التركيز بعيداً عن مصادر التوتر. مارس تقنيات تنفس الاسترخاء وأنت تمارس التخيل لمدة سعيدة وآمنة.

› ممارسة الرياضة جيدة للصحة الجسدية والنفسية بما أنها تؤمن مخرجاً من الإحباط لأنها تحرر الإندروفين المحسن للمزاج. وازن بين التمارين المجهدة وشيء كاليوغا أو السباحة، التي يمكن أن تكون فعالة على نحو خاص في تقليل التوتر والقلق.

› حضر قائمة بما عليك فعله، لكن رتب الأولويات بواقعية، لتنفق وقتك وطاقتك على الأشياء المهمة فعلاً. قسّم المشاريع الكبيرة إلى مشاريع أصغر وأكثر سهولة للإدارة، وانتدب أحداً لينفذ المهمات عنك حيث يمكنك ذلك.

› استخدم موسيقا ناعمة وهادئة لتريح عقلك وجسدك، وتخفّض ضغطك الدموي.

› لا تبخل على نفسك بالنوم، فهو يعيد شحن دماغك ويحسن تركيزك وانتباهك ومزاجك، ما يجعل إدارة الحياة أسهل.

› حاول ألّا تدع الأفكار تدور وتدور في رأسك. شارك في مجتمعك أو قدّم مساعدة لصديق أو جار؛ مساعدة الآخرين تساعد في وقف عقولنا عن القلق.

› لا تحاول أن تتحمل الأشياء وحدك لتشعر أنك مسحوق، تحدث إلى شخص ما وفكر في رؤية طبيب أو معالج نفسي للمساعدة.


إن لم تستطع النوم، انهض وافعل شيئاً ما
بدلاً من الاستلقاء قلقاً. القلق هو ما يسيطر
عليك، لا غياب النوم.
ديل كارنيجي



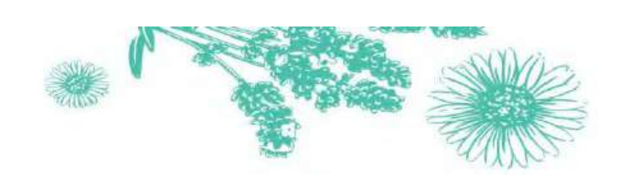
حلول للنوم

بعد معرفة السبب الذي قد يمنعك من الحصول على نوم جيد أو كافٍ، واتخاذ خطوات عملية لإصلاح الأمور، ما هي الحلول الأخرى للنوم التي قد تساعد؟

عدّ الخراف

لنوضح هذا الأمر ونضعه جانباً. يعتمد المبدأ الذي تقوم عليه هذه النصيحة على استرخاء بسيط وخدعة تصفي الذهن: التركيز على رؤية الخراف وعدها، واحداً واحداً، وهو نوع من نشاط لا هدف له، يمكنه أن يوقف عقلك عن التفكير في الأفكار المحفزة الأخرى. هذا مفيد للبعض لكنه غير كافٍ لوقف الأفكار الأخرى عن الظهور لدى الآخرين. إذا كنت كذلك، جرب بدلاً من ذلك العد بالمقلوب من الألف طارحاً سبعة في كل مرة 1000–993–986–979... إلخ.






المهدئات الطبيعية

› **البابونج**: يستخدم نوعان من البابونج لأغراض صحية، وهو معروف بتأثيره المهدئ والمحفز على النوم: البابونج الألماني (*Matricaria retutica*) والبابونج الروماني، أو الإنكليزي (*chamaemelum nobil*). يمكن نقع رؤوس الأزهار المجففة في الماء لصنع شاي البابونج، وأكياس الشاي التجارية متوافرة في الأسواق.

› **الناردين**: عشبة أخرى (*Valeriana officinalis*) متوافرة أيضاً كعلاج أعشاب لتجنب العلاج الكيماوي، وقد استخدمت طويلاً لعلاج التوتر وللمساعدة على النوم. يبدو أن هذه العشبة تزيد وظيفة GABA (حمض غاما أمينوبيوتريك) في الدماغ، الذي هو ناقل عصبي له تأثير مهدئ في الجهاز العصبي والعضلات. من دونه، نبقى متوترين ومتحفزين جداً وغالباً نجد أنه من الصعب "التوقف".

› **اللافندر**: من بين كل الأعشاب المعروفة بتأثيرها المهدئ اللافندر (*Lavandula angustifolia*) هي الأكثر شهرة على الأرجح. تأتي رائحتها الجميلة التي تفوح بعبق أيام الصيف المشمسة من الأزهار والأوراق، كما من زيت اللافندر المستخلص من الأزهار، أو من الأزهار التي تجفف لتستخدم في منقوع الشاي. يمكن استخدام الأزهار المجففة في أكياس اللافندر وتمكن إضافة الزيت إلى زيت المساج أو الحمام الدافئ.

› **التربتوفان**: حمض أميني أساسي يمكن إيجاده في أطعمة متنوعة. يجتمع التربتوفان مع فيتامين B6 ليتحول إلى سيروتونين ونياسين في الكبد، وحالما يبدأ الدوران في الجسم تستخدمه الغدة الصنوبرية لصنع الميلاتونين: الهرمون المحفز على النوم الذي نعرفه ونحبه. تتضمن الأطعمة الغنية

بالتربتوفان: الدواجن، ومنتجات الألبان، والحبوب، والأفوكادو، واليقطين والحمّص.

› **المغنسيوم**: معدن نعاني غالباً من نقصه ويمكن أن يكون له أثر مباشر في مقدرتنا على الاسترخاء والنوم بما أنه أساسي لعمل GABA، سواء أكان الدماغ يعمل أم لا، فهو يؤثر كناقل عصبي مثل النورادرينالين والسيروتونين والهيستامين، وهذه تحتاج أن تُحفظ بمراقبة GABA. فوجود الكثير جداً من الأولى دون الأخيرة سيجعلنا نشيطين جداً ما يعيق النوم.

يعتقد أن زيادة الأدرينالين والتوتر، وهو ما يحدث عند حرمان النوم، تسببان صرف المغنسيوم من الجسم. المغنسيوم ضروري أيضاً للجسم لربط كميات كافية من السيروتونين، وهي المادة الكيميائية المحسنة للمزاج ضمن الدماغ، التي تخلق إحساساً بالعافية والاسترخاء.

وفقاً لـ**مجلة الكلية الأميركية للتغذية** يستهلك 68% من البالغين الأميركيين مقداراً أقل من الكمية الموصى بها يومياً (RDA) من المغنسيوم، لكن ما هي الأعراض التي ستظهر لديك إذا كان هذا هو السبب في استيقاظك؟ إذا كنت تعاني صعوبة في الخلود إلى النوم أو كنت تستيقظ باكراً رغم أنك نمت نوماً سيئاً، فأنت قد تعاني من النقص. يمكن للتشنج العضلي المنتظم أن يكون مؤشراً، إلى جانب البرودة في اليدين والقدمين، والشعور بشد في عضلات الرقبة والأكتاف. كما أنك قد تلاحظ اختلاجات عضلية حتى في الجفون، على سبيل المثال.

تتضمن مصادر الغذاء الغنية بالمغنسيوم الخضراوات الورقية الخضراء، وجنين القمح، وبذور اليقطين، واللوز. يمكن لتناول 400–500 ملغم كمكمل غذائي كل ليلة أن يكون مساعداً، لكن اسأل طبيبك أولاً هل يمكن أن يتداخل مع عدد من الأدوية المختلفة، والكثير منه قد يكون له تأثير عكسي. إذا كنت تأخذ مكملاً، اختر سترات أو أسكوربات المغنسيوم بدلاً من أكسيد المغنسيوم الذي يمكن أن يسبب الإسهال لدى الأشخاص السريعي التأثر. بالنسبة إلى البعض، يكون أخذ المغنسيوم عبر الجلد (المذكور في الأسفل)

هو الطريقة الفضلى للحصول عليه، خاصة عندما نتقدم في السن ويصبح امتصاصنا الهضمي أقل جودة.

› **أملاح الإبسوم**: أملاح الإبسوم شكل من المغنسيوم يمكن إضافته إلى حمام دافئ قبل الذهاب إلى السرير. أظهرت الدراسات أن الامتصاص عبر الجلد يزيد مستويات المغنسيوم في الجسم، ما يساعد على الاسترخاء والتخلص من التوتر العصبي أيضاً.



› **5-HTP**: يوصى أحياناً بـ5 هيدروكسي التربتوفان (5-HTP) من أجل النوم، أو يضاف إلى مساعدات النوم الطبيعية، لأنه الحمض الأميني الطبيعي الذي هو بادرة لكل من التربتوفان الذي نعرف أنه يساعد على النوم، والسيروتونين أيضاً الذي هو محسن طبيعي للمزاج، وينتجه الدماغ والقناة الهضمية. مع أنه ليس هناك الكثير من التأكيد السريري لنقول إنه سينفع، لكنه يستحق التجريب، وأحياناً يوضع ضمن المحضّرات الصحية الطبيعية إلى جانب فيتامين B6 والميلاتونين.

› **سدادات الأذنين**: إذا كنت شخصاً ينزعج بسهولة من ضجيج خارجي في الليل أو شخير شريكك، استخدم سدادات الأذنين. تعمل سدادات الشمع الناعم أو السيليكون التي يمكن تشكيلها لتلائمك بشكل مريح وتبعد أثر الضجيج على نحو أفضل بكثير من السدادة القاسية التي تقدم في رحلات الطيران الطويلة.

› **الستائر المعتمة**: أن تجعل غرفة نومك مظلمة بشكل كافٍ أمر أساسي إذا كنت تعاني مشكلة في النوم بما أن الضوء يوقف إنتاج هرمون النوم الميلاتونين. يمكن للستائر العادية أو المعدنية التي تمنع الضوء أن تصنع فرقاً كبيراً فعلاً خاصة إذا كان ضوء الصباح الباكر في فجر الصيف يوقظك أيضاً.

› **وسادة الأعشاب**: اصنع وسادة الأعشاب الخاصة بك كوسيلة مساعدة للنوم. لا يجب أن



تكون كبيرة بالضرورة، فقياس 30×15 سم (12×6 إنش) سيكون جيداً. استخدم نسيجاً قطنياً ناعماً من أجل الغطاء الداخلي واحشوها برؤوس أزهار البابونج المجففة واللافندر وحشيشة الدينار قبل أن تخيطها معاً. اصنع غطاء خارجياً من القطن المحاك أو الحرير مع رباط عند النهاية الخارجية، ونم عليها مع وسادتك.

تمرين تنفس الاسترخاء

› جد وضعاً مريحاً: ربما تستلقي على ظهرك مع وسادة صغيرة تدعم رأسك، وركبتاك محنيتان وذراعاك مسترخيتان. اثنِ رقبتك إلى الداخل ممدداً ظهرها لتكون في الوضع الذي يدعوه مدربو تقنية ألكسندر وضع الراحة البنّاء.

› أرخِ كتفيك عمداً برفعهما إلى أعلى أذنيك ثم أخفضهما إلى الأسفل من جديد لتشعر بالثقل والاسترخاء مقابل الأرض أو السرير الذي تستلقي عليه. أرخِ عمداً العضلات الأخرى التي تشعر أنها مشدودة.

› اضمن أنك تشعر بالدفء الكافي والراحة.

› أغمض عينيك.

› تنفس بلطف عبر أنفك. ركز على المحافظة على تدفق الهواء دون أن يكون ذلك قسرياً مطلقاً. توقف لحظة قبل أن تُخرج النفس من فمك.

› قد تجد هذا غريباً في البداية حتى أنك قد تشعر بالتوتر قليلاً، لكن استمر حتى تشعر بالتناغم أكثر.

› بينما تبدأ التنفس الأعمق قليلاً، ستأخذ أكسجيناً أكثر وهذا سوف يبطئ تنفسك حتى يجعل الوقفات بين الأنفاس أطول قليلاً. هذا عادي، ما يدفعنا إلى التنفس هو مستوى ثاني أكسيد الكربون في الدم، الذي سوف ينخفض ونحن نتنفس بهدوء وبعمق أكثر ونأخذ أكسجيناً أكثر. دع هذه العمليات تحدث بشكل طبيعي.

› تابع التنفس بهذه الطريقة محافظاً على تركيز انتباهك على الشهيق، والتوقف والزفير، مستكشفاً إيقاعك الخاص.

- إذا وجدت أنه من الصعب أن تركز على التنفس فقط، فقد يساعدك أحياناً أن تهمس "شهيق" عند الشهيق و"زفير" عند الزفير.
- بدلاً من ذلك، ولمساعدتك في التركيز، تخيل حجراً صغيراً يسقط في بركة من الماء ويغرق إلى القاع مع كل نفس.

سيحتاج الأمر إلى ممارسة في البداية حتى تصبح معتاداً هذه الطريقة الهادئة في التنفس، لكن مع الوقت يمكن أن يصبح هذا أداةً مفيدة تقودك في استرخائك أو نومك أو ممارستك التأمل.



جهّز قائمة

بدلاً من أن تظل تفكر في كل شيء تريد أن تتذكره في اليوم التالي، وتخشى أنك ربما تنساه، جهّز قائمة. فيمكنك عندئذ أن توقف قلقك حول نسيان شيء ما، وتسترخي وتنام.

الحقائق الأساسية في الحياة البشرية هي خمس: التنفس، الطعام، النوم، الحب، الموت. إي. إم. فورستر

الموسيقا

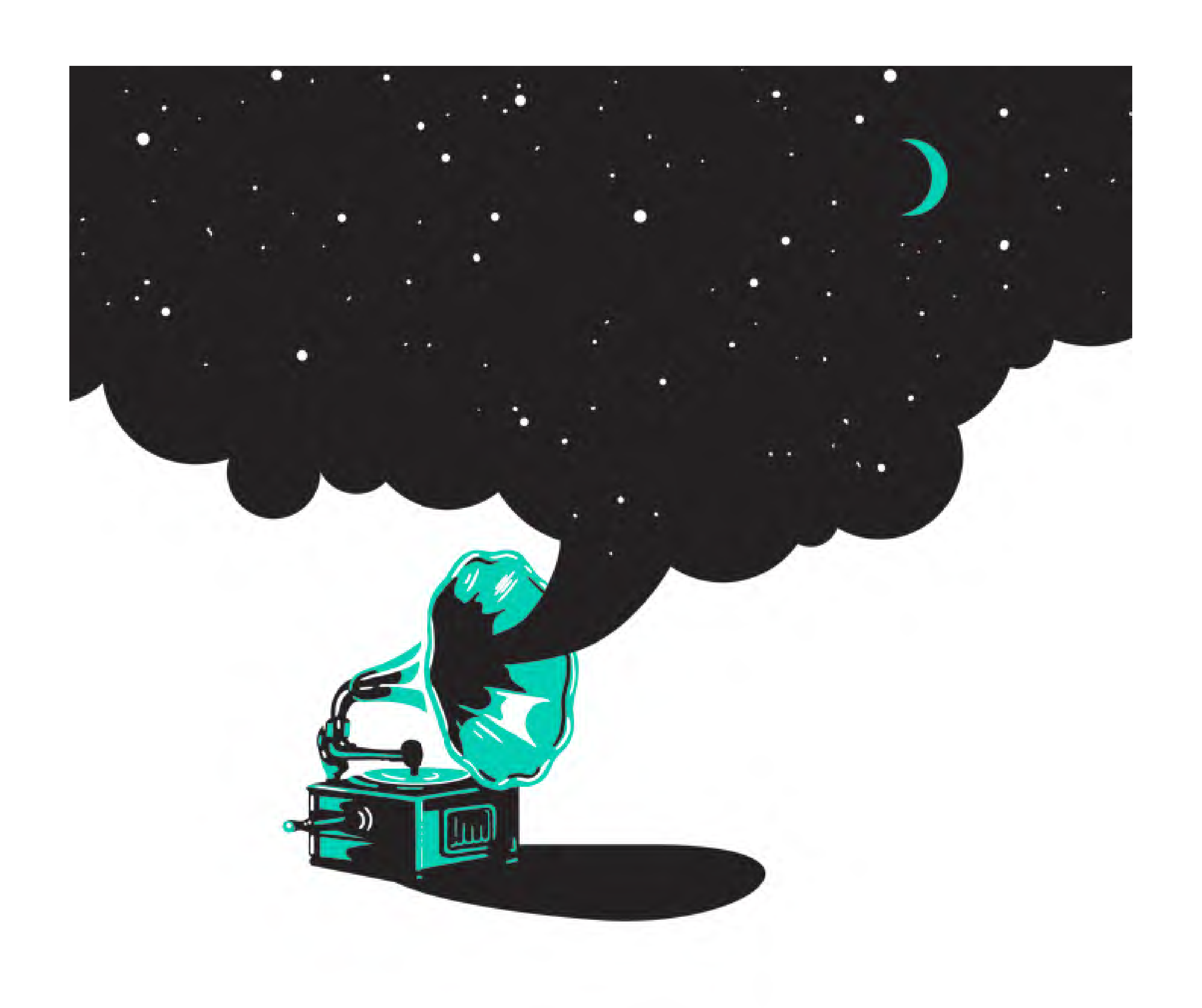
يمكن للموسيقا أن تساعد على النوم بطرائق عدة. إحداها أن الضجيج "الأبيض" المنخفض في الخلفية، الذي يعيق الضجيج الآخر، هو جزء من روتين التهدئة الذي يقود إلى النوم، مثلما يغني الكثير من الآباء لأطفالهم. لكنها يمكن أن تستخدم أيضاً لتعزيز موجات الدماغ التي هي بادئة للنوم.

إذا كنت قد أخذت مرة علاجاً في حمام مياه معدنية وأنت تستمع لموسيقا كلاسيكية، أو موسيقا صوت الأمواج والرياح، أو الرنين المعدني لأواني العزف التيبتية المصممة لتهدئتك وجعلك تسترخي، فهذه هي الموسيقا التي ترتبط بموجات دماغك.

نحن ننتقل بين الأمواج ألفا (بين 7 و12 هرتز) وبيتا (بين 13 و40 هرتز) عندما نكون يقظين، وأحياناً قليلة نصل إلى الأمواج غاما (فوق 40 هرتز)، لكن هذا يكون حصراً عندما نقوم فعلياً بحل مشكلة أو نكون تحت ضغط

توتر حادـ ونصل إلى أمواج النوم العميق دلتا (بين 0 و4 هرتز) عن طريق أمواج الدماغ ثيتا الأكثر إرباكاً (بين 4 و7 هرتز) بينما نستغرق في النوم.

كي تصل إلى موجات دماغ محددة، من الممكن تضمين نغمات أذنية ضمن الموسيقا التي ترتبط بموجات دماغية محددة. لذلك السبب، يمكن لموسيقا الرقص التي تتضمن نغمات أذنية من نوع بيتا أن تجعلك تشعر بأنك نشط ومتفائل، وبالعكس النغمات الأذنية دلتا وألفا توجد في الموسيقا التي تسوّق خاصة للمساعدة في التأمل أو الاسترخاء أو النوم.



سيمتلئ الليل بالموسيقا، والهموم التي
تملأ النهار ستطوي خيامها كالعرب الذين
يرحلون بعيداً بصمت.

هنري وادزوورث لونغفيلو

العلاج السلوكي المعرفي (CBT)

يزداد التعريف بـCBT كونه يساعد في علاج مشكلات الأرق والمشكلات الأخرى المرتبطة بالنوم التي تستمر لأكثر من أربعة أسابيع. يتضمن CBT البحث في كيفية تأثير عملية التفكير (الإدراك) في السلوك، وكيف يمكننا بتغيير الأفكار التي لدينا أن نبدّل ونحسّن ما نفعله أو ما نختبره في الحياة.

لمعرفة كيف يساعد هذا في حل مشكلة الأرق، هو طريقة للنظر إلى بعض عمليات التفكير التي تحدث في عقولنا، مثل التفكير في أنني "لا أستطيع أن أنام، لن أنام أبداً، لن أكون قادراً على التحمل في الغد دون نوم"، وهي يمكن فعلاً أن تمنع الأفعال التي تشجع على النوم. إذا كنت تستلقي مستيقظاً في السرير، وتحدق في الساعة، وتفكر بتوتر: "لا أستطيع النوم"، فإن هذا يمكن أن يصبح نبوءة حقيقية.

يمكن لتعلم كيفية مقاومة الأفكار المخيفة واستبدال نظرة جديدة بها، تقول إن النوم سيصبح ممكناً، وإنك ستحصل على نوم كافٍ وستكون بخير، أن يستغرق وقتاً لكن ثبت أنه مفيد عندما يُجمع مع العوامل الأخرى المتعلقة بالنوم الصحي.

يعدّ فهم عملية النوم جزءاً أساسياً من CBT عندما يستخدم لهذا الغرض إضافة إلى إعادة النظر في بعض الأساطير والمفاهيم غير الصحيحة المتداولة. النوم الصحي هو مكون مهم آخر وربما يُطلب منك أن تحتفظ بيوميات تخص نومك. وبعد الاجتماع لأربع أو خمس جلسات مع خبير صحة مدرَّب سيكون معظم الناس قادرين على استعادة النوم الجيد وتعلم طريقة جديدة وفعّالة لإدارة الأرق الطارئ والمتقطع في المستقبل.

دواء النوم

بغض النظر عن العلاجات التي تؤخذ دون وصفة طبية مثل الفاليريان أو مضادات الهيستامين قد يصف لك طبيبك في بعض الأحيان علاجاً قصيراً



مخطط إدارة الأزمة

إذا وصلت معاناتك من النوم السيئ أو الأرق حد الأزمة، أو إذا أردت فعل الخطوات الأولى لتحسين نومك، فهذا عائد إليك. تذكر أن ما تفعله خلال اليوم سيكون له أثر في نومك في الليل، ولذلك يأخذ هذا المخطط في الحسبان ساعات اليوم الأربع والعشرين.

ساعة المنبّه

مهما كان نومك سيئاً، اضبط منبهك لتستيقظ في بداية الصباح وأجبر نفسك على النهوض من السرير. صحوتك هي الدليل الأول لساعتك البيولوجية لتنظيم النوم.
يمكنك أيضاً أن تضبط المنبه في المساء ليذكرك أن الوقت حان كي تستعد للذهاب إلى السرير.



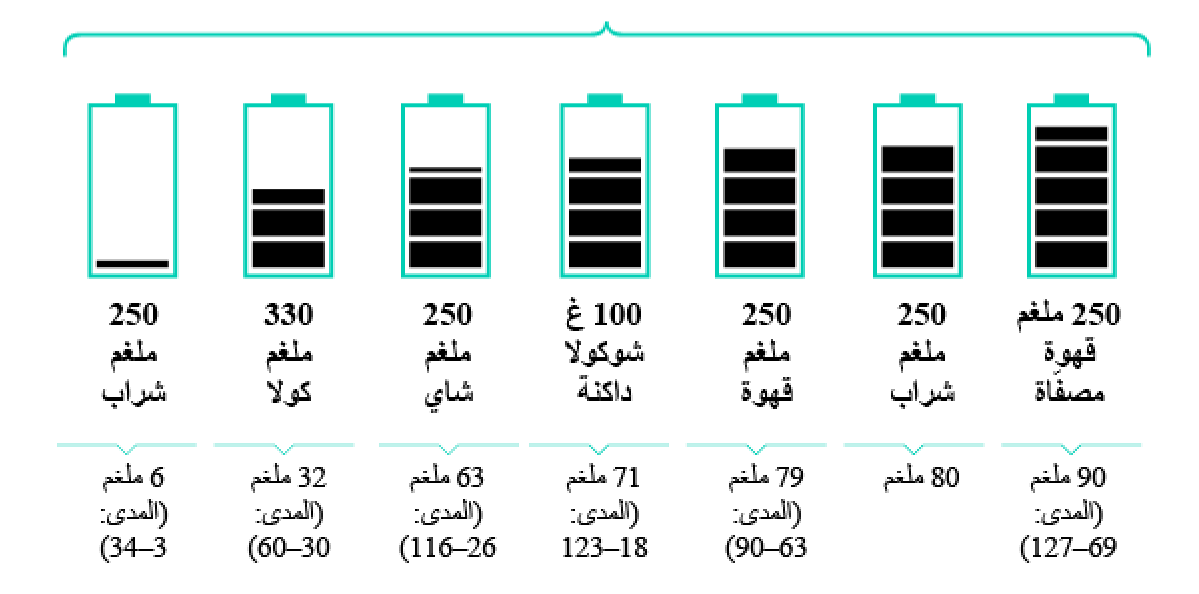
الفطور

تناول فطوراً خفيفاً ومغذياً يتضمن البروتين. يعد البيض على شريحة من خبز التوست جيداً، وكذلك خليط الفواكه مع حبوب الشوفان، والجوز والفاكهة. سيساعدك تناول الفطور كذلك في تنظيم ساعتك البيولوجية، ويمكنك تجنب ارتفاع وانخفاض سكر الدم الذي يمكن أن يساهم في شعورك بالتعب، إذا وازنت البروتين مع الكربوهيدرات في وجبتك.

الكافيين

يعدّ تناول الكافيين سواء من القهوة أو الكولا أو الشاي جيداً حتى الثالثة مساء لكن امتنع عن تناوله بعد ذلك. حدّد مقدار ما تتناوله من الكافيين في أي مناسبة بفنجان أو اثنين يومياً، أو تجنبه كلياً إذا كان نومك يصبح مشكلة. ضع في ذهنك أن جسمك يمكن أن يستغرق وقتاً ليستجيب للتعديل، فالانتقال من ستة فناجين في اليوم إلى لا شيء ربما ينتج تراجعاً مبدئياً في الأعراض. لذلك يمكنك أن تقلله ببطء على مدار أسبوع لتخفف تأثير هذا إلى الحد الأدنى.

محتوى الكافيين



(المصدر: ”المجلس الدولي لمعلومات الأغذية“)

القيلولة

إذا احتجت بعد بدايتك المبكرة إلى إعادة شحن بطاريتك في منتصف الظهيرة، فلا تأخذ قيلولة تمتد أكثر من 20 دقيقة. يجب أن تضمن ألّا يكون وقتها أطول وأن تأخذها قبل الرابعة مساء لتتجنب أثرها في تقليل قدرتك على النوم لاحقاً.

الرياضة

ستساعدك الرياضة أيضاً في جعل جسدك متعباً ومسترخياً. حتى إن كانت مجرد 20 دقيقة من السير من العمل وإليه، فهي ستفيد. أما إذا كنت معتاداً إجراء تمارين شاقة أكثر، في الجمنازيوم أو ملعب التنس، أو كرة القدم، أو كنت تخرج للجري، فالوقت المثالي لجسدك ولساعتك البيولوجية لتفعل ذلك ولتدعم النوم هو بين الثالثة والسادسة مساء.

ماذا تأكل قبل النوم ومتى

يمكن أن يسبب تناول الطعام في وقت مبكر جداً قبل النوم الاستيقاظَ في الصباح الباكر مع انخفاض في مستوى سكر الدم، الأمر الذي يؤدي إلى

تحرر الكورتيزول، ثمّ يمكن أن يوقظك. كذلك إن تناول الكثير من الطعام في وقت متأخر من المساء يمكن أن يكون ذا نتيجة عكسية أيضاً. مثالياً يجب ألا تترك أكثر من 10–12 ساعة بين آخر وجباتك، أو وجبتك الخفيفة، والاستيقاظ.

اختر الأطعمة المحفزة على النوم كالأطعمة الغنية بالتربتوفان، مثل الدجاج، ومنتجات الألبان، والحبوب، والأفوكادو، واليقطين، والحمّص، والجوز. كذلك اجعل الأطعمة التي تحتوي المغنسيوم وفيتامين B6 جزءاً من وجبتك المسائية. إذا تناولت الطعام باكراً واحتجت إلى وجبة خفيفة، جرّب تناول موزة أو كوب من الحليب.

الكحول

تجنب الكحول كلياً إذا وصلت حد الأزمة، بما أن هذا يمكن أن يسبب الاستيقاظ والنوم المتقطع لأنه يزعج مراحل نومك العادية وقد يجعلك تستيقظ ليلاً ومثانتك ممتلئة. رغم أنه مسكن، فإن الكحول يتعب جسدك جداً ويعيق النوم الهانئ.

بيئة النوم

تأكد أن الغرفة التي تنام فيها هادئة ومظلمة ومعتدلة الحرارة. ركّب فيها ستائر أو حاجبات معتمة، واستخدم سدادات الأذنين عند الضرورة (السدادات الناعمة المصنوعة من الشمع المرن أو السيليكون هي الأفضل).

الأجهزة الإلكترونية

امتنع عن استخدام أي شيء يبعث ضوءاً أزرق – كالحاسوب، والهاتف الذكي، والحاسب المحمول، وشاشات "الآي باد" – لأكثر من ساعتين قبل محاولتك النوم، لأنها تمنع الإفراز العادي للميلاتونين المحفز على النوم.

الألم

يمكن أن يمنعك الألم الحاد أو المزمن من النوم إن لم تكن مرتاحاً في السرير، أو يسبب لك الاستيقاظ. أجرِ خطوات لتخفيف الألم، أو استشر طبيبك أو معالجك النفسي، أو استخدم مسكنات دون وصفة طبية لمدة قصيرة.

الأقدام الدافئة

يمكن للأقدام الباردة أن تبقيك مستيقظاً، لكن جوارب السرير تحل هذه المشكلة للعديد من الأشخاص، أو يمكنك أن تأخذ حماماً دافئاً قبل النوم.

توقّف

أوقف العمل قبل ثلاث ساعات من موعد النوم، تناول الطعام، اهدأ، استرخِ. استخدم روتين وقت النوم للاستعداد له، لكن لا تذهب إلى السرير إلا عندما تشعر بالنعاس. اقرأ كتاباً أو استمع لموسيقا مريحة، وتأكد أن الضوء بجانب سريرك ليس متوهجاً جداً.

استرخِ

قد تبدو فكرة قضاء الوقت مع فنجان من البابونج في حمام تفوح منه رائحة اللافندر متناولاً موزة فكرة مجنونة، لكنها تنفع للبعض، ومن ثم النوم على وسادة محشوة بحشيشة الدينار واللافندر. استخدم تقنيات التنفس لمساعدتك في الاستعداد للنوم.





تقييم المشكلة:

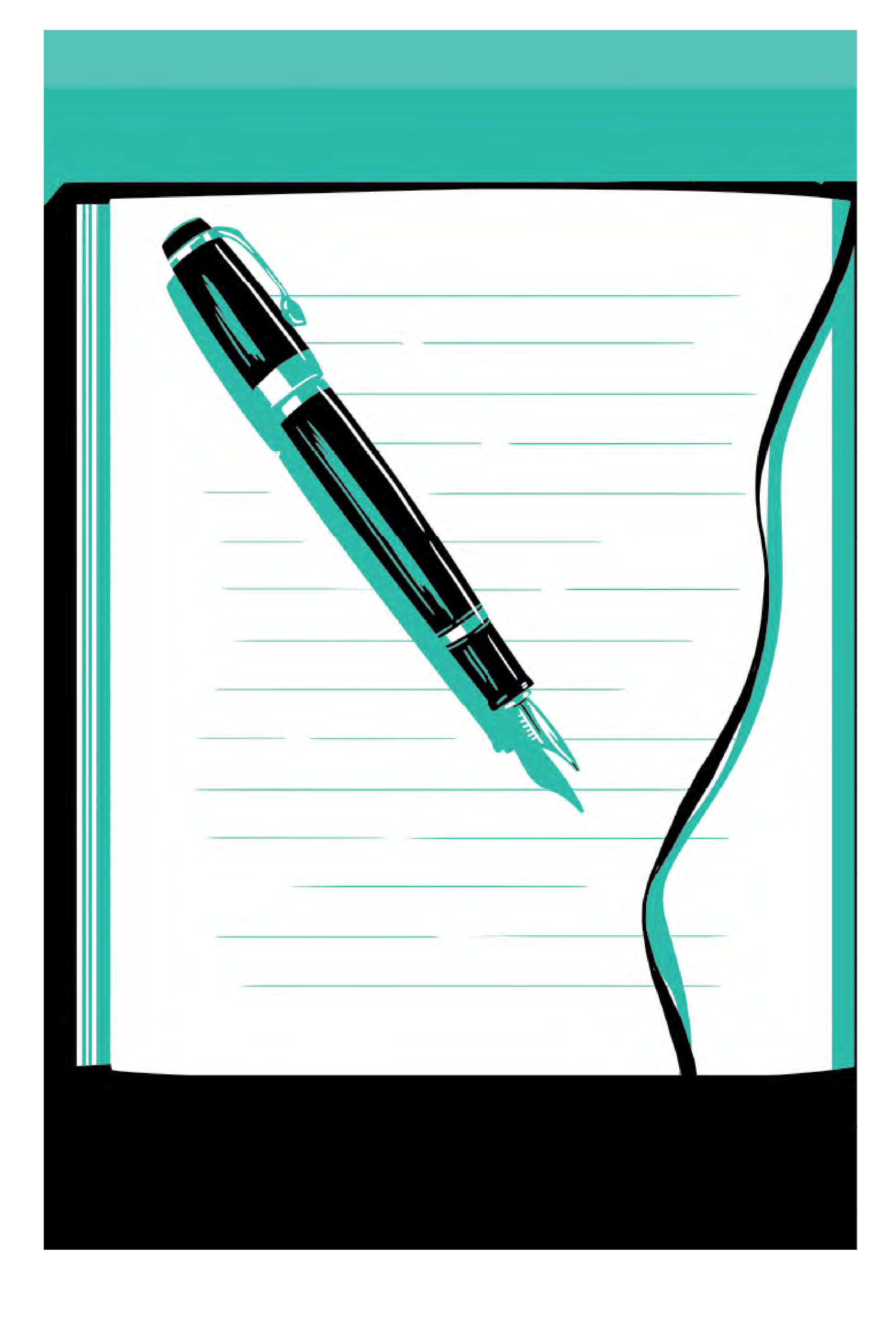
الاحتفاظ بيوميات النوم

عندما تحاول أن تحدد أسباب تعبك، أو أرقك، أو نومك السيئ، يستحق الأمر في بعض الأحيان الاحتفاظ بيوميات لنومك لمدة، حصراً لتعيد النظر في بعض أنماط السلوك التي تساهم في ذلك. سيعطيك هذا أيضاً بعض المعلومات الواقعية عما يمكن أن يقدمه طبيبك للمساعدة، إن لم تكن قادراً على تحسين الأشياء بنفسك وتحتاج إليها.

جهّز سجلاً لما يلي كل يوم:

- **وقت الاستيقاظ:** سواء استيقظت على نحو طبيعي أو باستخدام المنبه أو لسبب خارجي.
- **كيف كنت تشعر.**
- **الأحداث الأساسية غير الروتينية في اليوم:** مثل أي مناسبة عمل أو حدث اجتماعي أو غيرها.
- **الوجبات:** أوقات الفطور، والغداء، وآخر وجبة في اليوم... إلخ.
- **ماذا فعلت قبل الذهاب إلى السرير.**
- **الوقت الذي ذهبت فيه إلى السرير.**
- **الوقت الذي نمت فيه.**
- **المقدار الكلي من النوم:** بما فيه أوقات النوم الفعلية ضمن ذلك: كأن تكون نمت ست ساعات استيقظت خلالها مرتين.
- **أي معلومات أخرى:** المرض أو التعرض لحادث، أو حدث استثنائي... إلخ.

من المهم أن تفكر في نومك كجزء من يومك المؤلف من ٢٤ ساعة. لذا، احتفظ بيوميات لنومك لأسبوعين، وهي مدة كافية لترى هل هناك ظهور لأي أنماط معينة ولتعرف أيضاً هل تعاني أرقاً حقيقياً أو أن ما تفعله هو ما يسبب لك مشكلة في النوم.





النوم الصحي

النوم الصحي تعبير يستخدمه اختصاصيو الصحة لوصف الممارسة العامة التي تساعد على تشجيع عادات نوم جيدة. المفاهيم الثلاثة الأساسية للنوم الصحي التي يجب التفكير فيها عند عمل تغييرات لتحسين أو إعادة تأسيس أنماط نوم جيدة هي: البيئة التي تنام فيها والرياضة والنظام الغذائي. وهذا يرتبط من جديد بالساعات الأربع والعشرين في اليوم، فما تفعله خلال استيقاظك سيكون له أثر في كيفية نومك.

بيئة النوم

يجب أن تكون غرفة النوم مكاناً للنوم وليس للعمل أو التسلية. بينما يتحمل البعض أن تكون غرف نومهم متعددة الاستخدامات، يستحق الأمر منك، إذا كان لديك مشكلة في النوم، أن تحافظ على غرفة النوم مرتبطة بالنوم فقط بدلاً من مشاهدة التلفاز، أو لعب ألعاب الفيديو، أو إرسال البريد

الإلكتروني باستخدام الحاسب المحمول أو إرسال رسائل إلى الأصدقاء. فهذه النشاطات ليست محفزة جداً للبعض قبل النوم فقط، وإنما الضوء الأزرق المنبعث من الأدوات الإلكترونية سيمنع إنتاج الميلاتونين المحفز للنوم كذلك.

يجب أن يكون سريرك مكاناً للراحة، لا قاسياً جداً ولا طرياً جداً، لا حاراً ولا بارداً، أو حتى مزدحماً. إذا وجدت أن شريكك يعيق نومك، فكر في سرير أكبر أو حتى أسرّة منفصلة للنوم. ليس هناك شيء أسوأ لشخص نومه خفيف من إزعاجه على الدوام من شخص آخر يتمتم أو يتحرك كثيراً، أو يختلف معه على درجات الحرارة أو يتنازع معه على اللحاف.

مثالياً يجب أن تكون درجة الحرارة في غرفة النوم نحو 65 فهرنهايت (18 سيلزيوس) وألا تكون مغلقة تماماً. إن لم تستطع ترك النافذة مفتوحة، اترك الباب مفتوحاً قليلاً لتسمح للهواء بالتجدد.

قد يساعدك وضع مؤيّن هواء في غرفة النوم. فبما أن جزيئات الهواء الحيادية كهربائياً تصبح إيجابية الشحنة من الغبار والملوثات وغبار الطلع والألياف الصناعية والتدفئة المركزية، وهذا يمكن أن يسبب مشكلات كالتوتر والانفعال وصداع الرأس النهاري لدى الأشخاص الحساسين، سيساعد شحن الهواء بأيونات سالبة في منع هذا.

أبقِ الضوء بجانب السرير ضعيفاً بشكل يكفي للقراءة لكن لا تتركه متوهجاً، وإذا كان عليك أن تستخدم جهاز "كيندل" لتقرأ، اضبط الضوء على أضعف درجة أيضاً.

أصرّ تشارلز ديكنز على الدوام أن ينام ورأسه متجه نحو الشمال، وليضمن أنه يفعل هذا، لم يسافر أبداً إلى أي مكان دون بوصلة. وفقاً لبعض المبادئ الباطنية القديمة، يحميك النوم في هذا الوضع من الأرق، ولهذا على ما يبدو كان ديكنز يبذل جهداً ليضمن وضعية نومه رغم أن فكرة الأرق لم تكن موجودة بعد.

الرياضة

لماذا تساعدك ممارسة الرياضة في النوم؟ إنها تساعد في جعل جسدك متعباً، الأمر الذي ليس من السهل أن تفعله في ظل الحياة الساكنة التي يعيشها العديد منا. تخفف الرياضة التوتر العضلي وتعاكس تأثير هرمونات التوتر في أجسادنا وصولاً إلى عقولنا. كما أنها تشتت الانتباه، فعندما نركز على تمرين أجسادنا، يوقف هذا أنماط التفكير المتكررة التي تسبب التوتر، كما يحرر أيضاً الإندروفينات المحسنة للمزاج.

إذاً، ستساعدك التمارين اليومية المنتظمة جداً في النوم. وهذا لا يقتضي بالضرورة أن تكون تمارين جمنازيوم قاسية أو ممارسة كرة القدم، فمجرد عشرين دقيقة من المشي يومياً سوف تساعد.



الشرط الوحيد، عندما يتعلق الأمر بالنوم، هو ألا تتمرن لوقت متأخر من اليوم – ليس بعد السابعة مساء – ما لم تكن التمرينات التي تفعلها لطيفة كاليوغا أو السباحة، بما أن النشاط الجسدي يزيد الحرارة الداخلية للجسم ويفرط في تحفيزك جسدياً.

الطعام والشراب

لا تحافظ الوجبات المنتظمة على جسدك مستقراً فقط، وإنما تحافظ على ساعتك البيولوجية سعيدة. عملية تناول وهضم الطعام هي واحدة من النماذج التي تساعدنا في تنظيم أيامنا وتمييز الليل والنهار. يحتاج تناول الطعام أيضاً إلى الطاقة حتى لو كان يؤمنها. وإذا تناولت وجبة غذائية كبيرة ومركبة قبل أقل من أربع ساعات من ذهابك إلى النوم، فهي على الأرجح سوف تبقيك مستيقظاً.

قلنا سابقاً إنك إن تناولت عشاء خفيفاً قبل ست ساعات من وقت النوم، فقد لا يكون ذلك كافياً لتنام طوال الليل. إذ يمكن أن يحدث انخفاض في سكر الدم لدى بعض الأشخاص بعد 6–8 ساعات وهذا يحرر الكورتيزول، هرمون التوتر الذي قد يوقظك باكراً. وقد يكون كافياً أن تتناول وجبة خفيفة أو كوباً من الحليب قبل النوم لتشعر بالفرق.

روتين وقت السرير

وجود روتين لوقت النوم للأطفال الصغار أمر مهم جداً، فهو يساعد في تهدئتهم والاستعداد للنوم، لكننا ننسى أننا أيضاً نحتاج إلى ضمان وقت تهدئة ووجود روتين معين يساعدنا أيضاً.

إذا كنت تكافح كي تنام وليس لديك روتين للنوم، فتأسيس روتين محدد سيساعدك. الهدف هو اتباع مؤشرات مخطط إدارة الأزمة خاصة تلك المتعلقة بالتركيز على نهاية اليوم.

لا تتوقع أن أي تغيير تفعله سينجح مباشرة؛ يمكن أن يأخذ جسدك بعض الوقت حتى يسترخي ويهدأ ولن تنام بالضرورة على نحو أفضل فوراً، لكن

إذا كنت تثق بالعملية وتعطيها وقتاً، فهي سوف تساعدك. تذكر: يحتاج كسر العادات القديمة وإنتاج عادات جديدة إلى وقت دوماً.

اخلق روتيناً



اقرأ كتاباً أو استمع لموسيقا مريحة

خفف الإضاءة

خذ حماماً دافئاً وأضف أملاح الإبسوم وزيت اللافندر إلى المياه

تناول وجبتك الأخيرة بحيث لا يكون الوقت الفاصل بينها وبين النوم أكثر من أربع ساعات

أوقف العم
ساعات ع
الذهاب إلى

يمكن أن يتضمن الروتين أخذ حمام دافئ أو الخروج للسير المريح في المساء، أو ممارسة تمارين التأمل/ الاسترخاء. نفسياً سيخبر إتمام مثل هذه الممارسة عقلك وجسدك أن عمل اليوم انتهى، وأن لديك الحرية في الاسترخاء والنوم

أندرو ويل



القيلولة

فعلياً يمكن أن يكون الحصول على قيلولة جيداً لك

حتى إن كان الأسلوب الذي نستخدمه يفترض أن أخذ قيلولة نشاط ممنوع فإن التفكير الحالي يرى أن الحصول على قيلولة، أو سرقة النوم للحظات، أو الغفوة، مفيدٌ فعلاً لك.

استرح، فالحقل الذي يرتاح يعطي محصولاً وفيراً. أوفيد

يبدو أن أبناء عمومتنا القاريّين يعرفون قيمة القيلولة. درس الباحث في شؤون النوم كمبرلي كوت من جامعة بروك في كندا عام 2009 المقدار الكبير من العمل النفسي خلال القيلولة واستنتج أنه حتى أقصر القيلولات تصنع تحسينات مهمة في مزاج الناس، وأوقات ردود فعلهم، وانتباههم العام.

الوصول إلى الأمواج ألفا

لا تتعلق فائدة القيلولة كثيراً بكونها تعوّض النوم الذي ضاع في الليل، وإنما أكثر بما تفعله في إنعاش النشاط العصبي في إعادة الوصول إلى أمواج الدماغ التي تساعد في التفكير المترابط. في عالم مثالي، نستخدم أمواج دماغنا من النوع ألفا للعمل، بينما نبدو في حالة يقظة ومرتاحين دون جهد، ويكون الانتباه والتركيز أكثر سهولة. لكن في مسار العمل الصباحي المزدحم قد ننتقل إلى الأمواج بيتا، متعاملين مع توتر التعديل الصعب للعمل، والمواعيد النهائية، والعراقيل، وهذا يؤثر سلباً في مقدرتنا على التركيز والانتباه. تنقلنا القيلولة إلى الأمواج ثيتا لعشرين دقيقة، الأمر الذي ينشط الأمواج ألفا الهادئة الواعية عندما نستيقظ.

كشف بحث أجرته "ناسا" أن الطيارين الذين يحصلون على قيلولة لعشرين دقيقة في قمرة القيادة (مع تولي طيار مساعد المسؤولية عنهم!) يكونون أكثر انتباهاً في النتيجة بمعدل 35% وأكثر تركيزاً بمرتين من أولئك الذين لا يحصلون على قيلولة.

مفيدة لقلبك

أجرت جامعة هارفرد في السنوات الست الأخيرة بحثاً عن القيلولة درس حيوات أكثر من 20.000 شخصاً بالغاً تتراوح أعمارهم بين 20 و80، وقد سُئل جميع المشاركين عن عاداتهم الغذائية، ومستويات التمارين الجسدية، ومن المهم المدى الذي يحصلون فيه على قيلولة. وبعد الأخذ في الحسبان العمر ومستوى النشاط الجسدي، وُجد أن الأشخاص الذين حصلوا على 30 دقيقة قيلولة على الأقل ثلاث مرات في الأسبوع كانوا معرضين لخطر الموت المرتبط بالقلب بنسبة أقل بـ37%.


ليس هناك يوم سيئ جداً لا يمكن إصلاحه بقيلولة.
غاري سنو

جيدة لذاكرتك

حتى أقصر أوقات القيلولة يمكن أن يكون لها أثر كبير في ذاكرتك على نحو مفاجئ. في 2008، طلب علماء من جامعة دوسلدروف من متطوعين أن يحفظوا قائمة من الكلمات ثم قسموهم عشوائياً إلى ثلاث مجموعات. بقيت المجموعة الأولى مستيقظة، ونامت الثانية نحو 40 دقيقة بينما حصلت الثالثة على قيلولة لست دقائق فقط. وعنما طلب منهم أن يتذكروا الكلمات، لم يكن أداء المجموعة الأولى جيداً، والذين ناموا 40 دقيقة أبدوا أداء أفضل، لكن هؤلاء الذين ناموا ست دقائق كانوا أفضل الجميع.

يجب أن تنام لبعض الوقت بين الغداء والعشاء، ولا تتهاون في ذلك. انزع ملابسك واندس في السرير، ذاك ما أفعله دوماً. لا تفكر أنك ستقوم بمقدار أقل من العمل لأنك ستنام خلال النهار. إنها فكرة خرقاء أوجدها الأشخاص الذين ليس لديهم خيال. ستكون قادراً على الإنجاز أكثر. ستحصل على يومين في يوم واحد... حسناً، على الأقل يوم ونصف. ونستون تشرشل

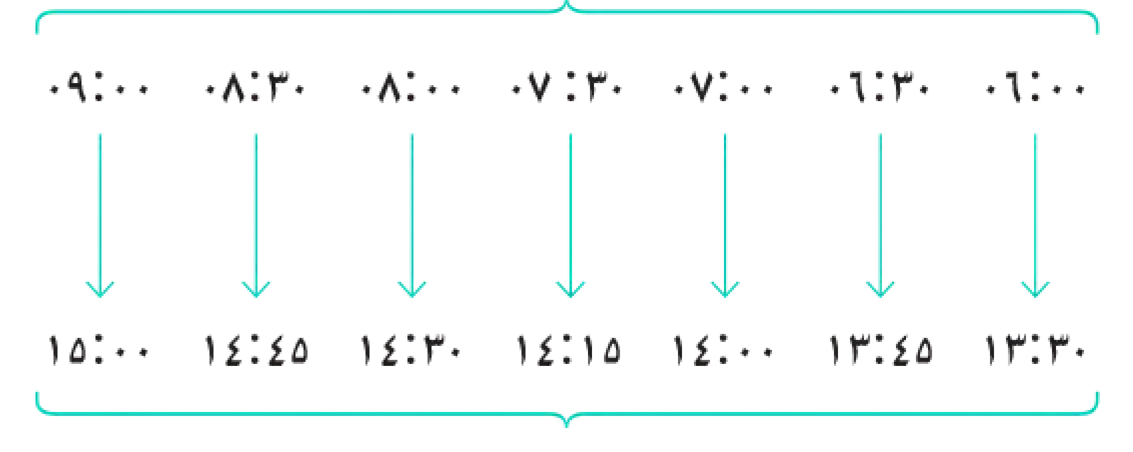
حتى إن لم تتبع روتين تشرشل تماماً – فهو ابتكر روتينه خلال الأزمة الوطنية، لا تنسَ ذلك، كان يقضي ساعات طويلة من الليالي في مخبأ تحت مبنى Whitehall في زمن الحرب – يجب أن تتخلص من أي شكوك تراودك حول هل القيلولة استخدام جيد للوقت. من المفيد أن تعرف أيضاً ما هو الوقت الأفضل لك للحصول على القيلولة وهذا مرتبط بإيقاع الساعة البيولوجية الداخلية الذي يؤثر في مستويات طاقتنا خلال النهار، ولذا أفضل وقت لقيلولتك هو عندما تنخفض طاقتك الطبيعية، وذلك يعتمد على وقت استيقاظك.

حتى أقصر القيلولات فيها إنعاش وتنشيط أكثر من كل الكحول الذي صنع على مر الزمان. إدوارد لوكاس

لا تقلق إن لم تغطّ في النوم. يُظهر البحث أن مجرد الاستلقاء مع نية القيلولة كافٍ للتسبب في خفض ضغط دمك صحياً. وإن كنت بحاجة أن تشعر بأنك يقظ مباشرة بعد قيلولة قصيرة تناول فنجاناً من القهوة أو مشروب آخر غني بالكافيين مباشرة قبل أن تغفو. فمفعول الكافيين السحري سيبدأ بعد 25 دقيقة لاحقاً... تماماً عندما تستيقظ.

لكن من أجل تأثير مثالي، يجب أن تكون القيلولة قيلولة فقط بدلاً من دورة كاملة من النوم تمتد 90 دقيقة. القيلولة التي تستمر 20 دقيقة لها قدرة على المساعدة في تخفيض خطر النوبة القلبية والسكتة الدماغية بنحو الثلث، وفقاً لدراسة نشرت في مجلة *Current Biology* عام 2011، لكن أي قيلولة أطول من هذه يمكن أن يكون لها نتيجة عكسية، فتسبب إزعاجاً لدورة اليوم خلال الساعات الأربع والعشرين مسببة اضطراب نومك خلال الليل.

اكتشف أفضل وقت للحصول على القيلولة





النوم والإبداع

بعض أكثر العقول المبدعة التي نعرفها هي لأشخاص ينامون قليلاً جداً.

شخصياً، أستمتع بالعمل لثماني عشرة ساعة في اليوم تقريباً، وإلى جانب إغفاءات خفيفة كل يوم، أنام بالمتوسط نحو أربع إلى خمس ساعات في الليل.
توماس أديسون

هناك بعض الحقيقة المثيرة للسخرية في أنّ الرجل الذي ابتكر المصباح الكهربائي، توماس أديسون، والذي كان يولي النوم اهتماماً صغيراً، كان لإبداعه أثر في عادات النوم أكبر من أي شيء آخر تقريباً، فهو سمح لنا بإهمال النمط العادي للنهار والليل في ما يتعلق بالضوء.

الأشخاص الذين ينامون مدداً قصيرة جداً

كان الفنان سلفادور دالي مستاء جداً من قضاء الوقت نائماً فابتكر طريقة ليبقى مستيقظاً. كان يذهب إلى النوم حاملاً ملعقة في يده، يبقيها متدلية

من فوق ذراع الكرسي وتحتها صحن معدني. وحالما يغفو يفلت قبضته، فتسقط الملعقة إلى الصحن محدثةً ضجة توقظه. وربما يفسر هذا النوعية السريالية كالحلم لرسوماته.

النوم هو الأخوية الأكثر غباء في العالم، مع أثقل المستحقات وأغلظ التقاليد.
فلاديمير نابوكوف

نم، لعلّك تحلم...

بالعموم، مع ذلك، لا يناسب حرمان النوم العقل المبدع، فكلما نمنا نوماً أفضل، كنا أكثر إبداعاً كما نرغب أن نكون. فحل المشكلات، الذي هو ميزة الإبداع، غالباً ما يحدث خلال دورة النوم ذات الموجة البطيئة، النوم العميق الذي يحدث في الساعات الأربع الأولى من النوم، نوم حركة العين السريعة، الذي نحلم خلاله، والذي يؤمّن أيضاً فرصاً إبداعية.

جاء بول مكارتني بأغنية yesterday بعد أن حلم بلحنها، بينما رأى جاك نيكولاس حلماً مكنّه من تصحيح وتحسين تسديدة الغولف خاصته. وخرج روبرت ستيفنسون بحبكة رواية **دكتور جيكل ومستر هايد** خلال حلم. كذلك فعلت ماري شيلي في رواية **فرانكشتاين**. وكتب صموئيل تايلور كولريدج قصيدته الملحمية "قبلاي خان" بعد حلم (كما يبدو بمساعدة الأفيون)، والجدول الدوري للعناصر وضعه الكيميائي الروسي ديمتري ماندليف بعد نومه على المسألة، وكذلك اكتشف الفيزيولوجي أوتو لوفي في حلم الفكرة التي سمحت له بإثبات نظريته حول الانتقال الكيميائي للاندفاعات العصبية، التي جعلته يربح "جائزة نوبل للطب" عام 1936.

لكن حتماً، ومع أن معظم الدراسات حول الإبداع والنوم أظهرت أهمية النوم في تسهيل سلوك الفراسة والتفكير المرن، ورغم أن هناك عدداً من الفرضيات حول الوظيفة الإبداعية للأحلام، فهناك بعض الدعم لنظرية الأرق الإبداعي التي يرتبط فيها الإبداع بصورة ملحوظة مع النوم المضطرب.

غير أن النوم هو طليعة الإبداع لمعظمنا، وذلك لسبب بسيط هو أن الدماغ يعمل أفضل عندما يرتاح جيداً.


الإنسان عبقري عندما يكون نائماً.
أكيرا كوروساوا



النوم جيداً!

لن تقدّر وقتك، حتى تقدّر نفسك.
ما لم تقدّر وقتك، فأنت لن تفعل شيئاً حيال ذلك. إم. سكوت بيك

إذا كان هدفك أن تنام جيداً، أو أفضل، أو حتى أن تنام فقط، فالخطوة الأولى أن تعرف أنك تملك القدرة على التوجه إلى النوم ويمكننا العودة إلى ذلك إن اخترنا.

أكثر ما يمنعنا من النوم هو موقفنا تجاهه، وما قد أصبحنا معتادين إياه. يمكننا أن نغير عاداتنا ويمكننا أن ننام أفضل. ونحن نعرف أن هذا سينفع في النهاية.



قدمت ”موسوعة هارييت سودوث للتدبير المنزلي الأميركية“ حلاً للأرق في 1883، صُمّم لتهدئة النبض في المعصم، وفي النتيجة تهدئة القلب المنفعل: ”عندما تستيقظ أرِقاً، انهض من السرير، اغمس قطعة من القماش في الماء، ضعها حول معصميك، ثم لف القسم الجاف فوق هذا واربطه ليثبت في المكان. سوف ينتج هذا تأثيراً مركباً في الجهاز العصبي، وينتج نوماً هانئاً، مقللاً النبض، منديل مطوي طيات سيفي بالغرض. هذا سهل، جربه“.

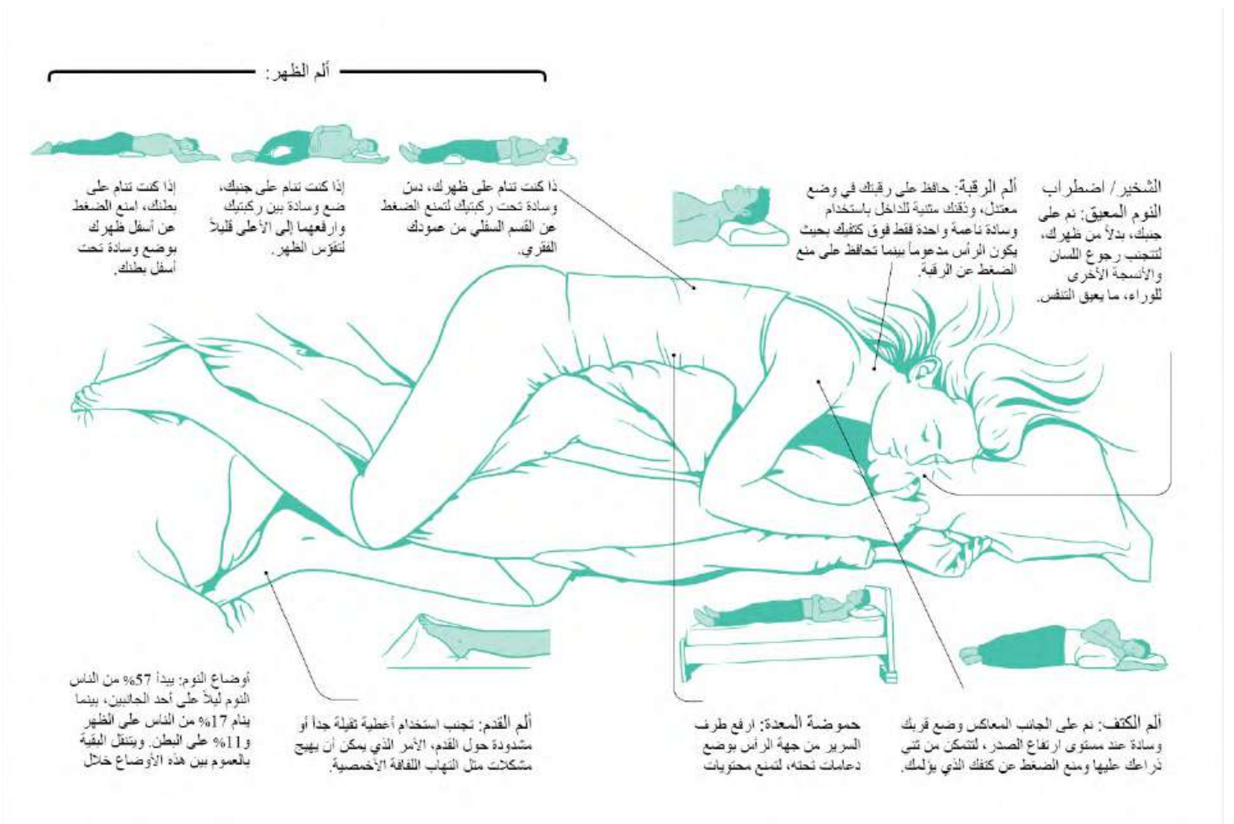
نحن اليوم، بخلاف الماضي، نفهم النوم أكثر بكثير، كيف يعمل وما الذي يمكن فعله لمنعه وتحسينه. هذه المعرفة تعني أن عالماً جديداً بالكامل من النوم المريح المنعش بين يديك. والباقي عائد لك.

ما لم نبدأ بالموقف الصحيح،
فلن نجد أبداً الحل الصحيح.

مثل صيني

راحة أفضل في الليل

نصائح بسيطة لمساعدتك في نوم أكثر راحة



انقر مرتين على الصورة لتكبيرها



الشكر

استطعت الاستفادة من المقدار الكبير من الاهتمام والعمل الدائر حول موضوع النوم حالياً، لاختيار عدد من الأفكار التي شكلت أساساً لهذا الكتاب. يعود الفضل إلى عمل العديد من علماء النوم والباحثين، وبخاصة البروفيسور جيم هورن والبروفيسور ريتشارد وايزمان.

جعلت ناشرتي كيت بولارد، بمساعدة بارعة من كاجال ميستري، هذا الكتاب الأكثر متعة بين كل عمليات النشر، فموهبتهما، وموهبة المصممة جوليا موراي، كانت لها دور كبير في هذا العمل.

أخيراً، الشكر لطفليّ جوش وروبي اللذين علمانني عن النوم وفقدانه أكثر مما توهمت أنني أعرفه في السابق!



Harriet Griffey, *I Want to Sleep*

First published in the UK by Hardie Grant London in 2015

الطبعة العربية

الطبعة الورقية الأولى، ٢٠٢٠

الطبعة الإلكترونية، ٢٠٢٠

ISBN-978-614-425-991-7

دار الساقي
بناية النور، شارع العويني، فردان، ص.ب.: ٥٣٤٢/١١٣، بيروت، لبنان
الرمز البريدي: ٦١١٤ - ٢٠٣٣
هاتف: ٨٦٦٤٤٢ ١ ٩٦١، فاكس: ٨٦٦٤٤٣ ١ ٩٦١
e-mail: info@daralsaqi.com
يمكنكم شراء كتبنا عبر موقعنا الإلكتروني
www.daralsaqi.com
تابعونا على



حول الكتاب

نبذة

ما الذي يمنعك من النوم؟
يصعب أحياناً أن تكتشف ما الذي يمنعك من النوم الهانئ، لكن الجيّد أنك حالما تبدأ فهم عملية النوم، سيكون هناك الكثير مما يمكنك فعله لتحسينها.
يركز هذا الكتاب على الساعات الأربع والعشرين في اليوم، وكيفية تأثير ما نفعله خلال استيقاظنا في نومنا ليلاً.
بحلولٍ عملية وسهلة، ستكون إمكانات الحصول على ليلة سعيدة في متناول يدك قريباً، سواء أكنت تعاني مشكلة عرضية أم طويلة الأمد.

عن المؤلف

هارييت جريفي صحافية وكاتبة بريطانية لها كتب عدة في موضوع الصحة. تكتب نشرات إذاعية منتظمة عن الصحة والقضايا المتعلقة بها.

